

المملكة العربية السعودية

وزارة الشؤون الإسلامية والدعوة والإرشاد

المركز الخيري لتعليم القرآن الكريم وعلومه بالرياض

معهد النجاح لتعليم الوحيين-١٤٤٠هـ

هديّ النبي صلى الله عليه وسلم في الحِمْيَة

إعداد/ منى بنت سالم باخلعة

للعام الدراسي ١٤٤٠ هـ -١٤٤١هـ





المقدمة

الحمد لله القائل: ﴿ وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾[(١)]، والصلاة والسلام على من علم أمته ما يحميهم الإسراف فقال : «مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاَتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لاَ مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ » [(٢)] ، عليه وعلى صحابته أفضل الصلاة وأتم التسليم، وبعد:

فإن الإسراف في الأكل وديمومة الشبع أورثت الكثير من المسلمين أوزانًا وأثقالًا، كانت السبب وراء الخمول والبلادة، والتكاسل عن الطاعات، وكثرة النوم، وقلة النفع، ومن ثَمَّ تفويت درجات عالية، ومنازل سامية يوم القيامة، قَالَ الطَّبري:" الشِّبع وَإِنْ كَانَ مُبَاحًا فَإِنَّ لَهُ حدًّا يَنْتَهِي إِلَيْهِ وَمَا زادَ عَلَى ذَلِكَ فَهُوَ سرفٌ، وَالْمطلق منه ما أعانَ الْآكِلَ عَلَى طَاعَةِ رَبِّهِ؛ وَلَمْ يشغلهُ ثقلهُ عن أداءِ ما وجبَ عَلَيهِ"[(٣)]. وقال المناوي في التيسير: "من كثر أكله كثر شربه، فكثر نومه، فكسل جسمه، ومحقت بركة عمره، ففتر عن عبادة ربه، فلا يعبأ يوم القيامة به، فيصير فيها مطرودا جيعانا حيرانا" [(٤)].

فمن ديدن المؤمن التقلل من الأكل، لعلمه أن مقصود الشرع من الأكل ما يسد الجوع؛ ويمسك الرمق، ويعين على العبادة، ولخشيته أيضا من حساب ما زاد على ذلك، وإن المتفكر في حقيقة التوسع في هذا النوع من المباحات يدرك مخاطر ذلك في الدنيا قبل الآخرة، فقد ذكر الأطباء أن لكثرة الأكل دور كبير

---

(١) [سورة الأعراف:٣١].

(٢) أخرجه الترمذي في "جامعه" أبواب الزهد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، (ج٤/ ص١٨٨/ح٢٣٨٠)، وابن ماجه في "سننه" أبواب الأطعمة ، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع، (ج٤/ ص٤٤٨/ح٣٣٤٩)، والنسائي في " السنن الكبرى" كتاب الوليمة ، ذكر القدر الذي يستحب للإنسان من الأكل، (ج٦/ ص٢٦٨/ح٦٧٣٧)، كتاب الوليمة ، خالفه بقية بن الوليد،(ج٦/ ص٢٦٩/ح٦٧٣٩)،.

(٣) فتح الباري لابن حجر (ج٩/ ص٥٢٨).

(٤) التيسير بشرح الجامع الصغير، للمناوي (ج١/ص٣١٣).

في أمراض القلب والضغط وأمراض السكري وبعض أمراض السرطان وزيادة الدهون والكولسترول وحياة القعود وعدم الحركة[١].

ولاشك أن العاقل الحصيف سيُعنى بالأمر أيّما عناية لحمية نفسه هذا الداء العضال، باتباع هديه ﷺ في الحمية.

أهمية موضوع البحث، وأسباب اختياره:

١-الحاجة الملحة للحمية، لاسيما في هذا العصر مع فشو السمنة و انتشارها.

٢-الحمية طريق للحصول على بدن سليم نشيط يستعان به على طاعة الرب عز وجل ، ومرضاته.

٣-التحذير من مغبة الإكثار من الأكل.

٤-ندرة الكتابة حول الحمية في السنة النبوية.

أهداف البحث:

١-عرض هدي النبي ﷺ في الحمية باستقراء المنهج النبوي من الصحيحين.

٢-التعريف بأهمية الحمية ومغبة السمنة.

٣-إبراز رحمة النبي ﷺ وعنايته بأمته بحرصه على ما ينفعهم في أمور دينهم ودنياهم.

٤-إثراء المكتبة الإسلامية بهذا البحث.

٥-نشر سنة النبي ﷺ العملية.

---

(١) انظر: فتح الباري لابن حجر (ج٩/ ص٥٣٨).

خطة البحث:

يشتمل البحث على مقدمة، وتمهيد، ومبحثين، وخاتمة، وفهرسين.

•**المقدمة وتشمل: أهمية البحث وأهدافه، خطة البحث، منهج البحث.**

•**التمهيد ويشمل:**

(التعريف بهدي النبيﷺ في الحمية، مسَّميات الحِمية في السنة وأقسامها).

•**المبحث الأول: الترغيب في الحمية والنهي عن كثرة الأكل، ويشتمل على مطلبين:**

-المطلب الأول: أمره ﷺ بالاعتدال في الأكل.

-المطلب الثاني: نهيهﷺ عن الإكثار من الأكل.

•**المبحث الثاني: هدي النبي ﷺ في الحمية، ويشتمل على مطلبين:**

-المطلب الأول: صفة معيشته ﷺ وشدة زهده.

-المطلب الثاني: التزام آداب الطعام والتوجيه لها.

•الخاتمة، وفيها أبرز النتائج.



منهج البحث:

سرت في هذا البحث على منهج تأصيلي باستقراء نصوص السنة المطهرة على صاحبها أفضل الصلاة، وأتم التسليم، مع نقل ما يتيسر من أقوال الأئمة وشراح الحديث، وأهل الاختصاص.

مع عنايتي بما يلي:

١-ذكر المعنى الإجمالي للحديث.

٢-بيان المفردات الغريبة في الحديث.

٣-ذكر سبب ورود الحديث إن وجد.

٤-استخراج أبرز الفوائد التربوية الواردة في الحديث.

٥-التعريف اليسير بالراوي غير المشتهر.

٦-عزو الآيات والأحاديث إلى مصادرها الأصلية، بذكرها في الحاشية .

٧-تخريج ما يذكره الشراح من روايات واردة في الكتب الستة فقط، دون الحكم عليها.

٨-تذييل البحث بذكر فهرسي المصادر والمراجع.

سائلة الله البركة والنفع لهذا البحث، وأن يفتح له أبواب السماء، ويطرح له القبول في الأرض.



التمهيد

التعريف بمفهوم الحِمية:

اعتادت العرب قديمًا مدح الرجل بقلة الأكل، حتى عدوا ذلك من محاسن أخلاقه، وذم أصحاب الأوزان الثقيلة، ووصفهم بالبلادة والغباء؛ كما جاء عن عائشة رضي الله عنها، في حديث أم زرع حين امتدحت أم زُرع أبا زرع بقولها: « يشبعه ذراع الجفرة، ويرويه قبعة البعرة »، وذمت صاحبتها زوجها بأنه « إذا أكل لف، وإذا شرب اشتف[١]» [٢]، وقد كان ديدنه ﷺ الاكتفاء بالقليل الذي يقيم صلبه ويعينه على القيام بما أُمر به، بل لم يرد أنه شبع من خبز برّ ثلاثة أيام حتى لحق بِاللَّه، وربما عصب الحجرين على بطنه من شدة الجوع، اختيارًا منه حياة الزهد على حياة الأغنياء والملوك.

وقد عرفت العرب التقلل من الطعام بمفهوم الحمية، كما نُقل عن طبيبهم الحارث بن كلدة قوله: (الْحِمْيَةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ، وَالْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ، وَعَوِّدُوا كُلَّ جِسْمٍ مَا اعْتَادَ)[٣] ، كما عُرِفت الحِمية في السنة أيضًا، وجاء الأمر بها.

---

(١) قال ابن الأثير في النهاية: (**الجفرة**): الْأُنْثَى من المِعَز إِذَا بَلَغت أَرْبَعَةَ أَشْهُر وفُصِلت عَنْ أُمِّها وأخَذت فِي الرَّعْي، (ج١/ ص٢٧٧).

(**لف**) : قال ابن حجر: يَخْلِطُ صُنُوفَ الطَّعَامِ مِنْ نَهْمَتِهِ وَشَرَهِهِ ثُمَّ لَا يُبْقِي مِنْهُ شَيْئًا، (ج٩/ ص٢٦٢)، (**اشتف**): استقصى ما في الإناء، (ج١/ ص١٣٩)، وقال بعض العلماء: اللف في الطعام والاشتفاف في الشرب أن يستوعب جميع ما في الإناء.

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه"، كتاب النكاح ، باب حسن المعاشرة مع الأهل، (ج٧ / ص٢٧/ح٥١٨٩)، ومسلم في "صحيحه" كتاب فضائل الصحابة ، باب ذكر حديث أم زرع،(ج٧/ ص١٣٩/ح٢٤٤٨).

(٣) الطب النبوي، لابن القيم،(ص ٧٨).



التعريف بهدي النبيﷺ في الحمية:

(الهدي): يطلق الهدي على سبعة عشر وجهًا منها: السيرة والطريقة والسُّنَّة؛ كما في قوله تعالى: ﴿ وَإِنَّا عَلَىٰٓ ءَاثَٰرِهِم مُّهۡتَدُونَ ﴿٢٢﴾﴾[1] ، أي مستنون بسنّتهم، ومثله: ﴿فَبِهُدَىٰهُمُ ٱقۡتَدِهۡ﴾[2]، ويقال فلان ما أحسن هديه: أي سمته وسكونه، وقيل الهدي هو حسن الطريقة.

فالهدي هو الطريقة والسنة الموصلة للمطلوب [3]، **وهدي النبيﷺ**: طريقته وسنته القولية والفعلية والتقريرية.

و**(الحِميَةُ) في اللغة** من الفعل الثلاثي: حَمَى يَحْمِي حِمية وحِمايَةً، أي دَفَعَ عَنْهُ، والحِمًى: المحْظُورُ الذي لَا يُقْرَبُ، وَفِي الْحَدِيثِ: «لَا حِمَى إِلَّا لِلَّهِ وَلِرَسُولِهِ»[4]، واحْتَمَى المريضُ احْتِمَاءً مِنَ الأطعمة، وَيُقَالُ: احْتَمَيت مِنَ الطَّعَامِ احْتِماءً، و حَمَيْتُ الْمَرِيضَ وأَنا أَحْمِيه حِمْيَةً حِمْوَةً مِنَ الطَّعَامِ، ، ويسمى الْمَرِيض الْمَمْنُوع مِمَّا يضرّهُ محمي[5].

وأما **(الحَمِيَّة)** بفتح المهملة وتشديد الياء فيراد بها الْعَارُ وَالْأَنَفَةُ[6]،كما جاء في قوله ﷻ : ﴿ إِذۡ جَعَلَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ فِي قُلُوبِهِمُ ٱلۡحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ ٱلۡجَٰهِلِيَّةِ ﴾[7] .

---

(١) [الزخرف: ٢٢].

(٢) [الأنعام: ٩٠].

(٣) انظر: تاج العروس (ج٤٠/ ص٢٨٣)، و(ج١٠/ص٤٠٦)، الإبانة في اللغة العربية (ج٤/ ص٥٨٨)، المعجم الوسيط (ج٢/ ص٩٧٨).

(٤)أخرجه البخاري في "صحيحه"كتاب الشرب والمساقاة ، باب لا حمى إلا لله ولرسوله صلى الله عليه وسلم، (ج٣ / ص١١٣ / ح٢٣٧٠) .

(٥)انظر: العين للفراهيدي، (ص٧/ج٣٩٥).

(٦)مختار الصحاح، لزين الدين الرازي، (ص٨٤).

(٧) [سورة الفتح:٢٦].



وفي السنة من حديث أبو مُوسَى رضي الله عنه قَالَ: جاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فقالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! مَا القتالُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؟ فإنّ أحَدَنَا يُقَاتِلُ غَضَبا ويُقَاتِلُ حَمِيَّةً..الخ» [١] وليست هي المقصودة هنا.

وتعرف الحِميَةُ في الاصطلاح: بأنها الإقلال من الطَّعَام وَنَحْوه مِمَّا يضر، أو الامتناع و الإمساك عنه[٢].

فيكون المراد بالبحث: طريقة النبي ﷺ وسنته القولية والفعلية والتقريرية في التقلل من الطعام ونحوه مما يضر، أو الإمساك عنه.

والأصل فِي الحِميَةُ قوله تعالى: ﴿ وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلْغَآئِطِ أَوْ لَٰمَسْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُواْ مَآءً فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدًا طَيِّبًا ﴾[٣]، فحمى الله المريض من استعمال الْمَاءِ، لِأَنَّه يضره.

ولم يرد في الصحيحين التصريح بمسمى الحِميَة المقصودة هنا، بل جاءت الإشارة إليها بذكر الأحاديث الدالة على معناها ، و قد ورد ذكرها في السنن الأربعة وغيرها من كتب السنة، كما بوّب أبو داود والترمذي وابن ماجه عليهم رحمة الله عليهم بباب في الحمية، فأورد فيه أبوداود وابن ماجه حديث مرض علي رضي الله عنه ، وفيه منعه ﷺ لعلي الأكل من البسر الحار[٤] وغيره من الأحاديث، وأما الترمذي فقد أورد

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب العلم ، باب من سأل وهو قائم عالما جالسا، (ج١/ ص٣٦/ح١٢٣)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الإمارة ، باب من قاتل لتكون كلمة الله هي العليا فهو في سبيل الله، (ج٦/ ص٤٦/ح١٩٠٤).

(٢) معجم اللغة العربية المعاصرة، د. أحمد مختار، مادة(**حمي**)، (ج١/ص ٥٦٩)، بتصرف يسير.

(٣) [سورة النساء:٤٣].

(٤) الحديث: مِنْ رواية أُمِّ الْمُنْذِرِ بِنْتِ قَيْسٍ الْأَنْصَارِيَّةِ وفيه : «دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، وَمَعَهُ عَلِيٌّ وَعَلِيٌّ نَاقِهٌ ، وَلَنَا دَوَالِي مُعَلَّقَةٌ ، فَقَامَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مِنْهَا ، وَقَامَ عَلِيٌّ لِيَأْكُلَ ، فَطَفِقَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لِعَلِيٍّ : مَهْ إِنَّكَ نَاقِهٌ حَتَّى كَفَّ عَلِيٌّ قَالَتْ : وَصَنَعْتُ شَعِيرًا وَسِلْقًا ، فَجِئْتُ بِهِ فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : يَا عَلِيُّ أَصِبْ مِنْ هَذَا فَهُوَ أَنْفَعُ لَكَ».



تحت الترجمة حديث: قَتَادَةَ بْنِ النُّعْمَانِ ﷺ[١] أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺقَالَ: « إِذَا أَحَبَّ اللهُ عَبْدًا حَمَاهُ الدُّنْيَا ، كَمَا يَظَلُّ أَحَدُكُمْ يَحْمِي سَقِيمَهُ الْمَاءَ» [٢].

فالحمية نوع من التداوي المشروع، لحديث أسامة بن شريك[٣]: قالت الأعراب: يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال: « نعم عباد الله، تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء إلا داء واحدا»، قالوا: يا رسول الله، وما هو؟ قال: « الهرم».

-مسمّيات الحِمية في السنة وأقسامها:

ورد في السنة المطهرة عدة مسمّيات تشابه الحمية في المعنى، منها:

***الأَزَم، والأَرَم**: كما جاء فِي حَدِيثِ الصَّلَاةِ «أَنَّهُ قَالَ: أَيُّكُمُ الْمُتَكَلِّمُ؟ فَأَزَمَ الْقَوْمُ» أَيْ أمْسَكوا عَنِ الْكَلَامِ كَمَا يُمْسِكُ الصَّائِمُ عَنِ الطَّعَامِ[٤][٥] وفي رواية عند مسلم و أبي داود والنسائي وأحمد: قَالَ: «فَأَرَمَّ الْقَوْمُ».

وقيل معنى الأرم والأزم :
الْهَمْزَةُ وَالزَّاءُ وَالْمِيمُ أَصْلٌ وَاحِدٌ، وَهُوَ الضِّيقُ وَتَدَانِي الشَّيْءِ مِنَ الشَّيْءِ بِشِدَّةٍ وَالْتِفَافٍ[١]،وقيل من إِمْسَاكَ الأَسْنَان بَعْضِهَا عَلَى بَعْضٍ، وجاء أن عُمَرَ ﷺسأل الحارث ابن كلدة: ما الدواء؟ فقال: الأزم: يعنى الحمية، وَفِي لَفْظٍ عَنْهُ: الْأَزْمُ دَوَاءٌ، وَالْأَزْمُ: الْإِمْسَاكُ عَنِ الْأَكْلِ يَعْنِي بِهِ الْجُوعَ [٢].

---

(١) **قَتَادَةَ بْن النعمان** بْن زَيْد الْأَنْصَارِيّ الأوسي ، يكنى أبا عَمْرو، أخو أَبِي سَعِيد الخدري لأمه، شهد العقبة، وبدرًا وأحدًا، والمشاهد كلها مَعَ النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وأصيبت عينه، يَوْم أحد، أسد الغابة (ج٤/ ص٨٩).

(٢) أخرجه الترمذي في "جامعه" أبواب الطب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم. ، باب ما جاء في الحمية، (ج٣ / ص٥٩٩/ح٢٠٣٦).

(٣) **أسامة بن شريك الثعلبي** من بني ثعلبة بْن يربوع، قاله أَبُو نعيم، عُد في أهل الكوفة، روى عدة أحاديث عن رسولﷺ، أسد الغابة (ج١/ ص٨١).

(٤)أخرجه مسلم في "صحيحه" كتاب المساجد ومواضع الصلاة ، باب ما يقال بين تكبيرة الإحرام والقراءة، (ج٢ / ص٩٩/ح٦٠٠) .

(٥) النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، مادة(**أَزَمَ**)، (ج١/ ص٤٦)، أخرج الحديث وأوضح معنى الأرم.



*العُلْقَة: وقد جاءت على لسان عائشة رضي الله عنها في قولها: (وَكَانَ النِّسَاءُ إِذْ ذَاكَ خِفَافًا، لَمْ يُثْقِلْهُنَّ اللَّحْمُ، إِنَّمَا تَأْكُلُ العُلْقَةَ مِنَ الطَّعَامِ)[٣]، والعُلْقَة: الْعَيْنُ وَاللَّامُ وَالْقَافُ أَصْلٌ كَبِيرٌ صَحِيحٌ يَرْجِعُ إِلَى مَعْنًى وَاحِدٍ، وَهُوَ أَنْ يُنَاطَ الشَّيْءُ بِالشَّيْءِ الْعَالِي، قَالَ ابْنُ الْأَعْرَابِيِّ: الْعُلْقَةُ: الشَّيْءُ الْقَلِيلُ مَا كَانَ. فيراد بها، القليل من الطعام الذي يسد الجوع، وفيه بلغة[٤].

*البُلْغَة: أُشير إليها في حديث الثلاثة نفر من بني إسرائيل (الأعمى والأقرع والأبرص) في قول الملك: «أَسْأَلُكَ بِالَّذِي رَدَّ عَلَيْكَ بَصَرَكَ شَاةً أَتَبَلَّغُ بِهَا فِي سَفَرِي»[٥].

والبُلْغَة: الْبَاءُ وَاللَّامُ وَالْغَيْنُ أَصْلٌ وَاحِدٌ وَهُوَ الْوُصُولُ إِلَى الشَّيْءِ، والبُلْغَةُ مَا يُتَبَلَّغُ بِهِ مِنْ عَيْشٍ، كَأَنَّهُ يُرَادُ أَنَّهُ يَبْلُغُ رُتْبَةَ الْمُكْثِرِ إِذَا رَضِيَ وَقَنَعَ، وقيل هي الكفاية[٦].

* الكَفَاف: في حديث عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرُزِقَ كَفَافًا، وَقَنَّعَهُ اللهُ بِمَا آتَاهُ»[٧].

الكفاف أصله الكَفُّ: واحدة الأكُفِّ، والكَفافُ من الرزق: القوتُ، وهو ما كَفَّ عن الناس، ومَا يَكُفُّ الْجُوعَ، و قيل هو الامساك والانقباض، والكفاف الكفاية بلا زيادة ولا نقص[٨]، قال القرطبي: هو يكف عن الحاجات، ويدفع الضرورات ولا يلحق بأهل الترفيه[٩]، قال الطيبي: رزق الكفاف أي قوت يكفه عن الجوع؛ أو عن السؤال، وهو يختلف باختلاف الأشخاص والازمان[١].

---

(١) مقاييس اللغة، مادة(أَزَمَ)، (ج١/ ص٩٧).

(٢) الطب النبوي لابن القيم،(ص٨٨).

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه"كتاب الهبة وفضلها ، باب هبة المرأة لغير زوجها، (ج٣ / ص١٥٩/ح٢٥٩٣) ومسلم في "صحيحه" ، كتاب التوبة ، باب فِي حديث الإفك وقبول توبة القاذف، (ج٨/ ص١١٢/ح٢٧٧٠) .

(٤) مقاييس اللغة، مادة(علق)، (ج٤/ ص١٢٥,١٢٦)،فتح الباري لابن حجر، (ج١/ص١٥٩)،تعليقات مصطفى البغا على صحيح البخاري (ج٣/ ص١٧٦).

(٥) أخرجه البخاري في "صحيحه"كتاب أحاديث الأنبياء ، حديث أبرص وأعمى وأقرع في بني إسرائيل، (ج٤/ ص١٧١/ح٣٤٦٤).

(٦) مقاييس اللغة، مادة(بلغ)، (ج١/ ص٣٠١,٣٠٢)،فتح الباري لابن حجر (ج٦/ ص٥٠٢).

(٧) أخرجه مسلم في "صحيحه"كتاب الزكاة ، باب فِي الكفاف والقناعة،(ج٣ /ص١٠٢/ح١٠٥٤)

(٨) منتخب من صحاح الجوهري، مادة(كف)، (ص: ٤٤٨٦، بترقيم الشاملة آليا) ،النهاية في غريب الحديث والأثر، مادة(كف)، (ج٤/ ص١٩٠)، شرح النووي على مسلم (ج٧/ ص١٤٥).

(٩) فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج٤/ ص٤١٦) بتصرف يسير.

*__القُوت__: كما جاء في حديث أبي هريرة رضي الله عنه، قَالَ رسولُ الله ﷺ: «اللَّهُمَّ ارْزُقْ آلَ مُحَمَّدٍ قُوتاً».

قال صاحب العين: القُوتُ: ما يمسك الرمق من الرزق، وقات يقوت قوتاً، وأنا أقُوتُه أي أعوله برزق قليل[٢]،وقيل هو ما يقوت البدن ويكف عن الحاجة، ويسلم المرء معه من آفات الغنى والفقر جميعًا[٣].

الصوم: فعنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، قَالَ: «يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، يَدَعُ شَهْوَتَهُ وَأَكْلَهُ وَشُرْبَهُ مِنْ أَجْلِي، وَالصَّوْمُ جُنَّةٌ، وَلِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ حِينَ يُفْطِرُ، وَفَرْحَةٌ حِينَ يَلْقَى رَبَّهُ، وَلَخُلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ المِسْكِ » [٤].

ومعنى (الصَّوْم) : الْإِمْسَاك عَن أَي فعل أَو قَول كَانَ، وقيل : هو تَرْكُ الأكلِ وتَرْكُ الكلام، لقوله تعالى: "إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمنِ صَوْماً"، و (شرعًا) : إمْسَاك عَن المفطرات من طُلُوع الْفجْر إِلَى غرُوب الشَّمْس مَعَ النِّيَّة [٥].

أقسام الحمية:

وبالتأمل في مفهوم الحمية نجد أنها تنقسم إلى قسمين، ذكرها ابن القيم رحمه الله، في الطب النبوي: "حمية عما يجلب المرض، وحمية عما يزيده"[٦].

****

(١) شرح سنن ابن ماجه للسيوطي وغيره (ص: ٣٠٥).

(٢) العين، مادة (**قوت**)،(ج٥/ ص٢٠٠).

(٣) فتح الباري لابن حجر (ج١١/ ص٢٩٣) بتصرف يسير.

(٤) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الصوم ، باب فضل الصوم (ج٣ / ص٢٤/ح١٨٩٤) .

(٥) العين، مادة (**صوم**)، (ج٧/ ص١٧١)، المعجم الوسيط مادة (**صَامَ**)، (ج١/ ص٥٢٩).

(٦) الطب النبوي لابن قيم الجوزية (ص٧٧).



المبحث الأول: الترغيب في الحمية والنهي عن كثرة الأكل

كان النبي ﷺ وأصحابه يجوعون كثيرا، ويتقللون من أكل الشهوات، وإن كان ذلك لعدم وجود الطعام، إلا أن الله لا يختار لرسوله إلا أكمل الأحوال وأفضلها، ولقد خُيرﷺ بين أن يكون ملكًا رسولًا وبين أن يكون عبدًا رسولا فأختار أن يكون عبدًا يجوع؛ فيسأل ربه القوت، ويطعم فيحمده، وهذا يتضح لمن تتبع الأحاديث الواردة في أمره ﷺ بالاكتفاء بالبلغة، ونهيه عن الشره والإكثار من الأكل [(١)]، ومما جاء عنه ﷺ في ذلك:

المطلب الأول: أمرهﷺ بالاعتدال في الأكل

عن عَبْدِ اللهِ بْن عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ[(٢)] رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا : قَالَ لِي رَسُولُ اللهِ ﷺ:« يَا عَبْدَ اللهِ ، أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ ، فَقُلْتُ : بَلَى يَا رَسُولَ اللهِ ، قَالَ : فَلَا تَفْعَلْ ، صُمْ وَأَفْطِرْ ، وَقُمْ وَنَمْ ، فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا ، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا ، وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا ، وَإِنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا ، وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا ، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ ، فَشَدَّدْتُ فَشُدِّدَ عَلَيَّ ، قُلْتُ : يَا رَسُولَ اللهِ ، إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً ؟ قَالَ : فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ ، قُلْتُ : وَمَا كَانَ صِيَامُ نَبِيِّ اللهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ ؟ قَالَ : نِصْفَ الدَّهْرِ ، فَكَانَ عَبْدُ اللهِ يَقُولُ بَعْدَمَا كَبِرَ : يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ رُخْصَةَ النَّبِيِّ ﷺ » [(٣)] .

المعنى الإجمالي للحديث:

---

(١)جامع العلوم والحكم لابن رجب ،(ج٢/ص٤٧٥).

(٢) **عَبْد اللَّه بْن عَمْرو بْن العاص** بْن وائل بْن هاشم الْقُرَشِيّ السهمي، يكني أبا مُحَمَّد وقيل أَبُو عَبْد الرَّحْمَن، أُمه ريطة بِنْت منبه بْن الحجاج السهمي، وكان أصغر من أَبِيهِ باثنتي عشرة سنة، أسلم قبل أَبِيهِ، وكان فاضلًا عالما قَرَأَ القرآن والكتب المتقدمة، أسد الغابة (ج٣/ ص٣٤٥).

(٣) أخرجه البخاري في "صحيحه" أبواب التهجد ، باب من نام عند السحر، (ج٢ / ص٥٠/ح١١٣١)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الصيام ، باب النهي عَنْ صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقا، (ج٣ / ص١٦٢/ح١١٥٩).



جاء في هذا الحديث التوجيه النبوي لعبدالله بن عمرو بن العاص ﵄ و هذا في شبابه واكتمال قوته، فالمعلوم أن من خصائص هذه المرحلة النشاط و الحماس والاندفاع، فعالج النبي ﷺ هذا الاندفاع بالإرشاد للمنهج القويم في العبادة، فإن إدامة الصوم وقلة الأكل والنوم تورث الجسم ضعفًا عن العبادة، والواجب على الإنسان الموازنة والاعتدال فلا يسرف في الأكل، ولا يمتنع عنه بالكلية بإدامة الصيام أو بالوصال، لأن قوة الشباب ستؤول إلى ضعف وسيعجز عن الاستمرار والمداومة على هذا الأمر، بل سيتعب جسده ويضعفه بهذا الفعل، كما يلجأه هذا إلى التقصير في حق من له حق عليه كزوجه، بما ينشأ من ضعف الجسم فيعجز عن القيام بالحقوق الزوجية الواجبة عليه.

وقد أرشده ﷺ للمنهج المعتدل في الصيام ورغبه فيه، وهو صيام نبي الله داود إذ كان يصوم يومًا ويفطر يومًا، و لم يكن يسرد الصوم، قال المهلب: وحق الجسم أن يترك فيه من القوة ما يستديم به العمل، لأنه إذا أجهد نفسه قطعها عن العبادة وفترت، وقد جاء أن المنبت لا أرضًا قطع ولا ظهرًا أبقى، وقال عليه السلام: «أحب العمل إلى الله ما داوم عليه صاحبه وإنْ قَلَّ» ، وقال: «اكلفوا من العمل ما تطيقون»[(١) (٢)].

قال ابن حجر رحمه الله في شرحه للحديث : "وإن لنفسك عليك حقا أي تعطيها ما تحتاج إليه ضرورة البشرية مما أباحه الله للإنسان من الأكل والشرب والراحة التي يقوم بها بدنه ليكون أعون على عبادة ربه"[(٣)].

بيان غريب المفردات:

«أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ»: عن طريق والده عمرو بن العاص[(١)].

---

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأذان ، باب صلاة الليل (١ج / ص١٤٧/ح٧٣٠) ، ومسلم في "صحيحه" كتاب صلاة المسافرين وقصرها ، باب صلاة الليل وعدد ركعات النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الليل (ج٢ / ص١٦٦/ح٧٣٨)، والنسائي في "المجتبى"كتاب القبلة ، باب المصلي يكون بينه وبين الإمام سترة، (ج١ / ص١٧١/ح٧٦١ / ١) ، والترمذي في "جامعه" أبواب الصلاة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، باب ما جاء في وصف صلاة النبي صلى الله عليه وسلم بالليل (ج١/ ص٤٦٠/ح٤٣٩)، وابن ماجه في "سننه" أبواب إقامة الصلاة والسنة فيها ، باب ما يستر المصلي (ج٢ / ص٩٦/ح٩٤٢) .

(٢)شرح صحيح البخاري لابن بطال (ج٤/ ص١١٩).

(٣) فتح الباري لابن حجر (ج٣/ ص٣٨).



«لجسدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا »: تَرْعَاه وترفق بِهِ وَلَا تَضُرُّهُ حَتَّى تقْعدُ عَنْ الْقِيَامِ بِالْفَرَائِض وَنَحْوِهَا [٢].

«إِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا»: أَي : تَنْظُر لَهُمَا فِيمَا لَا بُدَّ لَهُمَا مِنْهُ مِنْ أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَة [٣].

«إِنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا»: أَيْ لِلضَّيْفِ[٤].

«فَشَدَّدْتُ فَشُدِّدَ عَلَيَّ»: بضم الشين مبنيًّا للمفعول، وَذَلِكَ فِي قَوْلِهِ : (قلت : يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ قوّة) عَلَى أَكْثَرِ مِنْ ذَلِكَ [٥].

«نصف الدَّهْر»: أَي: نصف صَوْم الدَّهْر، وَهُوَ أَن تَصُوم يَوْمًا وتفطر يَوْمًا[٦] .

«يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ رُخْصَةَ النَّبِيّ ﷺ»:لِعَجْزِهِ ولكبره، وَلَمْ يُعْجِبْهُ أَنْ يَتْرُكَهُ لِالْتِزَامِهِ لَهُ فَتَمَنَّى أَنْ لَوْ قَبِلَ الرُّخْصَةَ فَأَخَذَ بِالْأَخَفِّ، وَمَعَ عَجْزِهِ وَتَمَنِّيهِ الْأَخْذَ بِالرُّخْصَةِ لَمْ يَتْرُكِ الْعَمَلَ بِمَا الْتَزَمَهُ. [٧].

أبرز الفوائد التربوية:

–سنة النبي ﷺ جاءت بالأمر بالتوسط والاعتدال في كل شيء.

–شفقة النبي ﷺ على أمته ورأفته بهم، وحرصه على ما ينفعهم في دينهم ودنياهم.

–التشديد في العبادة يؤدي إلى الملل والسآمة ومن ثم التوقف عن العمل، وفي الحديث عن النبيﷺ: «ما شاد الدين أحد إلا غلبه».

– الاقتداء به ﷺ في توجيه المراحل العمرية بما يناسبها.

–«وإن لجسدك عليك حقًّا»: اشارة إلى العناية بحق الجسد بالغذاء المناسب من غير إفراط و لا تفريط، لينشط على عبادة الله.

(١) فتح الباري لابن حجر (ج٤/ ص٢١٨).

(٢)شرح القسطلاني، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري (ج٣/ ص٤٠٤).

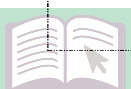
(٣) شرح القسطلاني، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري (ج٢/ ص٣٢٩).

(٤) فتح الباري لابن حجر (ج٣/ ص٣٩).

(٥)شرح القسطلاني ، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري (ج٣/ ص٤٠٥).

(٦) عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج١١/ ص٨٩).

(٧)فتح الباري لابن حجر (ج٤/ ص٢٢٠) بتصرف.



****

-المطلب الثاني: نهيه ﷺ عن الإكثار من الأكل

الحديث الأول:

عن ابن عمر ﷺ أن النبي ﷺ قال : «إن المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء»[(١)].

المعنى الإجمالي للحديث:

اختلف الشراح في معنى الحديث، فقيل المراد حض المؤمن على قلة الأكل، إذا علم أن كثرة الأكل صفة الكافر؛ فإن نفس المؤمن تنفر من الاتصاف بصفة الكافر، لقوله تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأۡكُلُونَ كَمَا تَأۡكُلُ ٱلۡأَنۡعَٰمُ﴾[(٢)] [(٣)]، وقيل يحتمل أن المؤمن يأكل في معي واحد لأنه يذكر اسم الله عز وجل على أول طعامه ويحمده على آخره، فلا يصل الشيطان إلى أكل طعامه؛ ولا إلى شرب شرابه، فإنما يصير طعامه إلى أمعائه خاصة، والكافر لا يذكر اسم الله عز وجل على أول طعامه، فيأكل معه الشيطان؛ فلا يبارك الله في طعامه، ويصير طعامه إلى أمعاء جمة، ولهذا تكون سبعة أمعاء بمعنى لم نعلمه[(٤)].

وقيل المقصود المؤمن الكامل الإيمان وإلا فقد نجد من المؤمنين من يأكل كثيرا[(٥)].

بيان غريب المفردات:

---

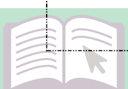
(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأطعمة ، باب المؤمن يأكل في معي واحد، (ج٧ / ص٧١/ح٥٣٩٣)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب المؤمن يأكل فِي معي واحد والكافر يأكل فِي سبعة أمعاء، (ج٦ / ص١٣٢/ح٢٠٦٠) .

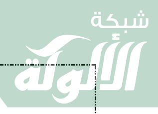
(٢) [سورة محمد:١٢].

(٣) فتح الباري لابن حجر (ج٩/ ص٥٣٨، ٥٣٩).

(٤)المنتقى شرح الموطأ لأبي الوليد الباجي (ج٧/ ص٢٣٥).

(٥) شرح صحيح البخاري لابن بطال (ج٩/ ص٤٧٢).





«**في معي واحد**»: واحد الأمعاءِ، وَهِيَ المصارِين[١].

«**يأكل في سبعة أمعاء**»: يَأْكُلُ كَثِيرًا تَابِعٌ لِشَهْوَةِ نَفْسِهِ مُسْتَرْسِلٌ فِيهَا غَيْرُ خَائِفٍ مِنْ تَبِعَاتِ الْحَرَامِ[٢].

سبب ورود الحديث:

ما جاء في رواية عند مسلم و مالك: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ ضَافَهُ ضَيْفٌ كَافِرٌ فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِشَاةٍ فَحُلِبَتْ فَشَرِبَ حِلَابَهَا، ثُمَّ أُخْرَى فَشَرِبَهُ، ثُمَّ أُخْرَى فَشَرِبَهُ حَتَّى شَرِبَ حِلَابَ سَبْعِ شِيَاهٍ ثُمَّ إِنَّهُ أَصْبَحَ فَأَسْلَمَ فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ – صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ – بِشَاةٍ فَحُلِبَتْ فَشَرِبَ حِلَابَهَا، ثُمَّ أَمَرَ لَهُ بِأُخْرَى فَلَمْ يَسْتَتِمَّهَا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ :«الْمُؤْمِنُ يَشْرَبُ فِي مِعًى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَشْرَبُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ».

قال الباجي:" يحتمل أن يكون المتضيف للنبي ﷺ أكل حال كفره على هذا الوجه من النهمة والحرص على الاستكثار؛ فبلغ سبع شياه، ثم لما أسلم وتأدب بأدب الإسلام ولما رأى من فعل النبيﷺ اقتصر على ما يقيم أوده، فلم يستتم إلا حلاب شاة واحدة ولم يستتم لذلك الثانية"[٣].

أبرز الفوائد التربوية:

- من عادة المؤمن التقلل من الدنيا وملذاتها.

- المؤمن قليل حرصه وشرهه على الطعام، مبارك له في مأكله ومشربه فيشبعه القليل.

****

(١) النهاية في غريب الحديث والأثر (ج٤/ ص٣٤٤)، مادة (**معا**).
(٢) فتح الباري لابن حجر (ج٩/ ص٥٣٩).

(٣)المنتقى شرح الموطأ لأبي الوليد الباجي (ج٧/ ص٢٣٤).



الحديث الثاني:

عن عِمْرَانَ بْن حُصَيْنٍ [(١)] ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺقَالَ : «إِنَّ خَيْرَكُمْ قَرْنِي ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ . قَالَ عِمْرَانُ : فَلَا أَدْرِي أَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺبَعْدَ قَرْنِهِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةً . ثُمَّ يَكُونُ بَعْدَهُمْ قَوْمٌ يَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ ، وَيَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ ، وَيَنْذِرُونَ وَلَا يُوفُونَ ، وَيَظْهَرُ فِيهِمْ السِّمَنُ» [(٢)] .

المعنى الإجمالي للحديث:

في هذا الحديث إشارة إلى الصفات الذميمة لهذه القرون المتأخرة والتي من جملتها السِّمَن، والمتأمل لحال الأمة اليوم يأسف لما يراه من انتشار المطاعم والتوسع في ملذات الدنيا والانغماس بها، حتى انتشر السِّمَن والثقل والفتور والكسل ، وقد بين النووي رحمه الله المراد بالسمن المذموم في الحديث فقال: "المراد بالسِّمَن هنا كثرة اللحم، ومعناه أنه يكثر ذلك فيهم، قالوا: والمذموم منه من يستكسب، وأما من هو فيه خلقة فلا يدخل في هذا، والمكتسب له هو المتوسع في المأكول والمشروب زائدا على المعتاد، وقيل يتكثرون بما ليس عندهم، ويدعون ما ليس لهم من الشرف، وقيل أراد جمعهم الأموال"[(٣)].

---

(١) **عِمْرَانَ بْن حصين** بْن عُبَيْد بْن خلف الخزاعي الكعبي ،يكنى أبنا نجيد، بابنه نجيد، أسلم عام خيبر، وغزا مَعَ رَسُول اللَّه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ غزوات، بعثه عُمَر بْن الخطاب إِلَى البصرة، ليفقه أهلها، وكان من فضلاء الصحابة، واستقصاه عَبْد اللَّه بْن عَامِر عَلَى البصرة، فأقام قاضيًا يسيرًا، ثُمَّ استعفي فأعفاه.

قَالَ مُحَمَّد بْن سِيرِينَ: لم نر فِي البصرة أحدًا من أصحاب النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يفضل عَلَى عِمْرَانَ بْن حصين، وكان مجاب الدعوة، ولم يشهد الفتنة، أسد الغابة (ج٤/ ص٢٦٩).

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه" ، كتاب الشهادات ، باب لا يشهد على شهادة جور إذا أشهد، (ج٣ / ص١٧١/ح٢٦٥١) ، ومسلم في "صحيحه" كتاب فضائل الصحابة ، باب فضل الصحابة رضي الله تَعَالَى عنهم ثُمَّ الذين يلونهم، (ج٧ / ص١٨٥/ح٢٥٣٥).

(٣) النهاية في غريب الحديث والأثر(ج٢/ص٤٠٥).



وجاء وصف أصحاب القرون المتأخرة، كما ذكره ابن عثيمين رحمه الله قال: " لا يأبهون لعبادة ولا طاعة ولا جهاد، وليس على بالهم شيء من أعمال الإسلام إلا الأكل والشرب وأن يتنعم في رغد العيش"(١).

بيان غريب المفردات:

«**وَيَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ**»: يطْلبُونَ الْأَمَانَة، ثمَّ يخونون فِيهَا(٢).

«**ويظهر فيهم السمن**»: كثرة الشحم واللحم، يُحِبُّونَ التَّوَسُّعَ فِي الْمَآكِلِ وَالْمَشَارِبِ، وَهِيَ أَسْبَابُ السِّمَنِ " (٣).

أبرز الفوائد التربوية:

– هذا الحديث من دلائل نبوته ﷺ فإنه أخبر عما سيكون في آخر الزمان عن قوم يعتنون بأسباب السِّمَن من المطاعم والمشارب والترف، همهم إصلاح أبدانهم وتسمينها .

–ذم التوسع في المأكل والمشرب بما يزيد عن الحاجة.

****

(١) شرح رياض الصالحين، حطيبة (ج٣٥/ ص١٥).
(٢)عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج١٦/ ص١٧١).
(٣) فتح الباري لابن حجر(ج٥/ص٢٦٠).



الحديث الثالث:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي الله عنهما، قَالَ: كُنْتُ أَلْعَبُ مَعَ الصِّبْيَانِ، فَجَاءَ رَسُولُ اللهِ ﷺ فَتَوَارَيْتُ خَلْفَ بَابٍ، قَالَ فَجَاءَ فَحَطَأَنِي حَطْأَةً، وَقَالَ: «اذْهَبْ وَادْعُ لِي مُعَاوِيَةَ» قَالَ: فَجِئْتُ فَقُلْتُ: هُوَ يَأْكُلُ، قَالَ: ثُمَّ قَالَ لِيَ: «اذْهَبْ فَادْعُ لِي مُعَاوِيَةَ» قَالَ: فَجِئْتُ فَقُلْتُ: هُوَ يَأْكُلُ، فَقَالَ: «لَا أَشْبَعَ اللهُ بَطْنَهُ» قَالَ ابْنُ الْمُثَنَّى: قُلْتُ لِأُمَيَّةَ: مَا حَطَأَنِي؟ قَالَ: قَفَدَنِي قَفْدَةً [(١)].

المعنى الإجمالي للحديث:

يحتمل أن فعل النبي ﷺ بابن عباس رضي الله عنه ذلك ليس على طريق الصفع والعقاب؛ إذ لم يتقدم بالخبر ما يوجب ذلك، ولكنه على طريق ما يفعل بالصغار والشباب من الملاعبة والتأنيس لهم.

وأما دعاءه على معاوية قيل لعله ظن أنه أمر على تراخ وغير معجل، أو لعله كان محتاجاً إلى الطعام، ويوجه دعاء النبي ﷺ على معاوية بما جاء في الحديث الذي خرجه البخاري ومسلم : «اللهم أيما مؤمن سببته فاجعل ذلك قربة إليك» [(٢)]، فيكون سبه لمعاوية ﷺ قربة وأجر.

و في دعاءه ﷺ على معاوية ذم الإكثار من الطعام، لأن الشبع المفرط يُضعف القُوى والبدن، وإنما يقوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء لا بحسب كثرته[(٣)].

بيان غريب المفردات:

قوله: « **لا أشبع الله بطنه** »: يُحْمَلُ عَلَى أَنَّهُ مِنْ الْقَوْلِ السَّابِقِ إِلَى اللِّسَانِ مِنْ غَيْرِ قَصْدٍ إِلَى وُقُوعِهِ ، وَلَا رَغْبَةٍ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى فِي اسْتِجَابَتِهِ [(٤)].

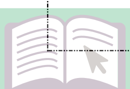
---

(١) أخرجه مسلم في "صحيحه"كتاب البر والصلة والآداب ، باب من لعنه النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أو سبه، (ج٨ / ص٢٧/ح٢٦٠٤) (بهذا اللفظ).

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه"كتاب الدعوات ، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم من آذيته فاجعله له زكاة ورحمة (٨ / ٦٣٦١/٧٧)، ومسلم في "صحيحه" كتاب البر والصلة والآداب ، باب من لعنه النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أو سبه (٨ / ٢٦٠١/٢٥) .

(٣) انظر: إكمال المعلم بفوائد مسلم (ج٨/ ص٧٥)،قوت المغتذي على جامع الترمذي (ج٢/ ص٥٨٠).

(٤) إكمال المعلم بفوائد مسلم (ج٨/ ص٧٥).



«**الحطأة** »: لَا تَكُونُ إلّا بِالضَّرْب بِالْيَد مَبْسُوطِة ، على صَفَح الْقَفَا، وَقِيل : صَفَح الرَّأْس [١].

أبرز الفوائد التربوية:

-مداعبته ﷺ للصغار والشباب والاهتمام بهم.

-ذم كثرة الأكل المفضية للشبع.

-دعاء النبي ﷺ على المؤمنين كفارة وقربة.

-اختصاصه ﷺ بكون دعاءه على من لا يستحقه قربة وكفارة، فلا يشاركه غيره فيه.

****

(١) شرح النووي على مسلم (ج١٦/ ص١٥٦).

•المبحث الثاني: هديه ﷺ في الحمية

إن أكمل السبل وأحسن الطرق التي يسلكها المتبع، ويسير عليها القاصد في شتى مجالات حياته لا تُنال إلا باتباع هدي محمد صلى الله عليه وسلم، ومراعاة نهجه واقتفاء أثره، وفي هذا يقول سبحانه وتعالى: ﴿قُلۡ أَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَأَطِيعُواْ ٱلرَّسُولَۖ فَإِن تَوَلَّوۡاْ فَإِنَّمَا عَلَيۡهِ مَا حُمِّلَ وَعَلَيۡكُم مَّا حُمِّلۡتُمۡۖ وَإِن تُطِيعُوهُ تَهۡتَدُواْۚ﴾(١). فإن امتثال هديه صلى الله عليه وسلم، باتباع أمره واجتناب نهيه، سبب السعادة و الهداية إلى الصراط المستقيم قولا وعملا، والمتأسِّي به، سالك الطريق الموصل إلى كرامة الله، وهو الصراط المستقيم(٢).

ومن هديه ﷺ الذي يتبع فيه ما جاء عنه في صفة أكله وهيئة جلوسه للأكل وما يترتب على ذلك من آداب وسنن، فقد جاء عنه ﷺ أكل ما يُهدى له ويقدم إليه، ولم يكن يتكلف في أكله مفقودًا؛ ولا يرد موجودًا إلا أن يكون غير معتاد عليه، أو تعافه نفسه، فيتركه من غير تحريم، وما عاب ﷺ طعامًا قَطُّ، إن اشتهاه أكله وإلا تركه، كما ترك أكل الضَّبِّ لما لم يعتده.

ولم يكن يقتصر في أكله ﷺ على نوع واحد من الأطعمة ، بل أكل الحلوى والعسل، وكان يحبهما، وأَكل لحم الإبل، والضأن، والدجاج، ولحم الحُبارى، ولحم حمار الوحش، والأرنب، وطعام البحر، وأكل الشِّواء، وأكل الرُّطَب والتمر، وأكل الثَّرِيدَ؛ وهو: الخبزُ باللحم، وأكل الخبز بالزيت، ومزج بين القثاء والرُّطبِ، وأكل الدباء المطبوخة وكان يحبها، وأكل القديد والثريد والأقط والسمن، وأكل التمر بالزُّبْد(٣).

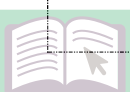
و قد تمر عليه الأيام والليالي لا يجد فيها إلا القليل من الطعام، وقد يدخل بيته فلا يجد شيئا فيتم صيامه، ومع هذا كله، فإن تواجد له طعام أكل باعتدال مما يشتهي دون إفراط أو تفريط، بل كان يكتفي بأكلات يقمن صلبه فلا تسقط قُوَّته ولا يَضعُفُ معها.

---

(١) [سورة النور: ٥٤].

(٢) تفسير السعدي،(ص٥٧٢-٥٧٣-٦٦١) بتصرف.

(٣) هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الطعام والشراب، لكيندة حامد التركاوي، موقع الألوكة، ، هنا، بتصرف.



وقد أوصى أمته ﷺ بذلك في سننه كما تقدم فقال:" مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاَتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لاَ مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ "[(١)] ، حدد بعض العلماء هذه الأكلات بتسع، فإن لم يكتفي المرء بالأكلات (اللقيمات) فلابأس بالزيادة إلى الثلث، ولا يبالغ ويسرف على ذلك، فلو أن الإنسان اعتاد ملأ معدته ضاق المجال عن الشراب، فإن شرب، ضغط على الحجاب الحاجز، فيضغط على الرئة، فيصعب عليه التنفس.

قال ابن القيم رحمه الله: "وإذا ملأ الآدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك، أورثته أمراضًا متنوعة، وإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة –وكان معتدلاً في كميته وكيفيته– كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير"[(٢)].

وقال ابن عثيمين رحمه الله :"إذا جعت فكل فالأمر ليس مقصورا على ساعات معينة، و لكن كل الخفيف فهو أسهل للهضم وأسهل للمعدة، وهذا من الطب النبوي، ولا بأس بالشبع أحيانًا، لأن النبي ﷺأقر أبا هريرة رضي الله عنه حينما سقاه اللبن وقال: اشرب اشرب حتى قال: والله لا أجد له مساغا،

– يعني لا أجد له مكانا–، فأقره النبي ﷺعلى ذلك، وإنما الذي ينبغي أن يكون الأكثر في الأكل كما أرشد إليه النبي ﷺ ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس"[(٣)].

فلابد للراغب في تطبيق الحمية من التأمل في معيشتهﷺ، ومطعمه، ومعرفة ما أمر به، وما نهى ومن ذلك:

–المطلب الأول: صفة معيشته ﷺ وشدة زهده.

وعن أبي هريرةرضي الله عنه، قَالَ رسولُ الله ﷺ: «اللَّهُمَّ ارْزُقْ آلَ مُحَمَّدٍ قُوتاً»[(٤)].

---

(١) سبق تخريجه في المقدمة.

(٢) الطب النبوي لابن القيم (ص: ١٦).

(٣) شرح رياض الصالحين (ج٤/ ص٢٢٣)، سيرد شرح حديث أبو هريرة في المطلب الثاني من هذا المبحث.

(٤) سبق تخريجه (ص١١).

المعنى الإجمالي للحديث:

ولمسلم والترمذي والنسائي: «**اللهم اجعل رزق آل محمد قوتًا**».

قال القرطبي:" معنى الحديث أنه طلب الكفاف و هذه الحالة سلامة من آفات الغنى والفقر جميعا والله أعلم"[(١)].

بيان غريب المفردات:

«**قوتًا**»: الْقُوتِ مَا يَقُوتُ الْبَدَنَ وَيَكُفُّ عَنْ الْحَاجَةِ [(٢)].

أبرز الفوائد التربوية:

- فضل الكفاف وأخذ البلغة من الدنيا، والزهد فيما فوق ذلك رغبةً في توفير نعيم الآخرة، وإيثارًا لما يبقى على ما يفنى لتقتدي بذلك أمته، ويرغبوا فيما رغب فيه نبيهم ﷺ[(٣)].

****

وعَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها أنها قالت لعروة :(وَاللهِ يَا ابْنَ أُخْتِي إِنْ كُنَّا لَنَنْظُرُ إِلَى الهِلَالِ ، ثُمَّ الْهِلَالِ، ثُمَّ الهِلَالِ ، ثَلَاثَةَ أَهِلَّةٍ فِي شَهْرَيْنِ ، وَمَا أُوقِدَ فِي أَبْيَاتِ رَسُولِ اللهِ ﷺ نَارٌ. قَالَ : قُلْتُ : يَا خَالَةُ ، فَمَا كَانَ يُعِيشُكُمْ؟ قَالَتِ : الْأَسْوَدَانِ : التَّمْرُ وَالْمَاءُ ، إِلَّا أَنَّهُ قَدْ كَانَ لِرَسُولِ اللهِ ﷺ جِيرَانٌ مِنَ الْأَنْصَارِ ، وَكَانَتْ لَهُمْ مَنَائِحُ ، فَكَانُوا يُرْسِلُونَ إِلَى رَسُولِ اللهِ ﷺ مِنْ أَلْبَانِهِمْ فَيَسْقِينَا) [(٤)] .

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه، قَالَ: «مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ مِنْ طَعَامٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ حَتَّى قُبِضَ»[(٥)]، وجاء عن عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «مَا أَكَلَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺ أَكْلَتَيْنِ فِي يَوْمٍ إِلَّا إِحْدَاهُمَا تَمْرٌ»[(١)].

---

(١) فتح الباري لابن حجر،(ج١١/ص٢٩٣).

(٢) فتح الباري لابن حجر،(ج١١/ص٢٩٣).

(٣)شرح صحيح البخاري لابن بطال (ج١٠/ ص١٧٧).

(٤) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الهبة وفضلها ، باب الهبة وفضلها والتحريض عليها، (ج٣ / ص١٥٣/ح٢٥٦٧)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الزهد والرقائق (ج٨ / ص٢١٨/ح٢٩٧٢).

(٥) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأطعمة ، باب قول الله تعالى كلوا من طيبات ما رزقناكم، (ج٧ / ص٦٧/ح٥٣٧٤)،ومسلم في "صحيحه"كتاب الزهد والرقائق، (ج٨/ ص٢١٩/ح٢٩٧٦).



وعن عائشةَ رضي الله عنها، قَالَتْ: «مَا شَبِعَ آلُ مُحَمَّدٍ ﷺمِنْ خُبْزِ بُرٍّ مَأْدُومٍ ثَلاَثَةَ أَيَّامٍ حَتَّى لَحِقَ بِاللَّهِ»(٢) وفي رواية عنها: « مِنْ طَعَامِ بُرٍّ ثَلاَثَ لَيَالٍ تِبَاعًا، حَتَّى قُبِضَ»(٣).

وعن عَائِشَةَ رضي الله عنها زَوْجِ النَّبِيِّ ﷺ، أنها قَالَتْ: «لَقَدْ مَاتَ رَسُولُ اللهِ ﷺ، وَمَا شَبِعَ مِنْ خُبْزٍ، وَزَيْتٍ فِي يَوْمٍ وَاحِدٍ مَرَّتَيْنِ»(٤).

المعنى الإجمالي للأحاديث:

"جاء عند الترمذي في صفة شدة عيشهﷺ من حديث ابن عباسﷺ قال:(كان النبي ﷺ يبيت الليالي المتتابعة وأهله طاويين لا يجدون عشاء)(٥)، وعند ابن ماجه من حديث أبي هريرةﷺ أتى النبي ﷺ بطعام سُخن فأكل فلما فرغ قال: .« الحمد لله ما دخل بطني طعام سخن منذ كذا وكذا»(٦) وسنده حسن، ومن شواهد الحديث أيضًا ما أخرجه بن ماجه بسند صحيح عن أنسﷺ سمعت رسول الله ﷺيقول مرارا

---

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه يأكلون، (ج٧ / ص٧٥/ح٥٤١٦)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الأضاحي، باب بيان ما كان من النهي عَنْ أكل لحوم الأضاحي بعد ثلاث وبيان نسخه، (ج٦ / ص٨٠/ح١٩٧١).

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه يأكلون، (ج٧/ ص٧٥/ح٥٤١٦)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الأضاحي ، باب بيان ما كان من النهي عَنْ أكل لحوم الأضاحي بعد ثلاث وبيان نسخه، (ج٦ / ص٨٠/ح١٩٧١).

(٣) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأطعمة ، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه يأكلون، (ج٧ / ص٧٥/ح٥٤١٦)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الأضاحي ، باب بيان ما كان من النهي عَنْ أكل لحوم الأضاحي بعد ثلاث وبيان نسخه، (ج٦ / ص٨٠/ح١٩٧١).

(٤) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب البيوع ، باب شراء النبي ﷺبالنسيئة، (ج٣ / ص٥٦/ح٢٠٦٨)، ومسلم في "صحيحه"كتاب البيوع ، باب الرهن وجوازه في الحضر كالسفر، (ج٥ / ص٥٥/ح١٦٠٣).

(٥) أخرجه الترمذي في "جامعه" أبواب الزهد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم. ، باب ما جاء في معيشة النبي صلى الله عليه وسلم وأهله، (ج٤ / ص١٧٥/ح٢٣٦٠) ، وابن ماجه في "سننه" أبواب الأطعمة ، باب خبز الشعير،(٤ / ٤٤٧/ح ٣٣٤٧) .

(٦) أخرجه ابن ماجه في "سننه" أبواب الزهد ، باب معيشة آل محمد صلى الله عليه وسلم (ج٥ / ص٢٥٨/ح٤١٥٠) .



: « والذي نفس محمد بيده ما أصبح عند آل محمد صاع حب ولا صاع تمر» وإن له يومئذ لتسع نسوة [١] وله شاهد عند ابن ماجه كذلك من حديث ابن مسعود"[٢] .

في هذه الأحاديث بيان عيش النبي ﷺ، وأنه ما شبع من خبز الشعير أو البر ؛ لقلة ذات يده عليه الصلاة والسلام، بل قد يمضي عليه الشهران في ثلاثة أهلة ما يوقد في بيته نار، وإنما هو الأسودان: التمر والماء، مع أنه ﷺ لو شاء لصارت الجبال معه ذهباً، ولكنه ﷺ يريد أن يقتصر على الدنيا بما يسوي الدنيا من الحاجة فقط.

فهذه المجموعة من الأحاديث تشترك في الدعوة إلى الزهد و التقلل من الدنيا، فالدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر، والدنيا لا تساوي عند الله جناح بعوضة وهي أهون على الله من جدي ميت على الناس، وما يعتز به ابن آدم من مال وأملاك وبنين سيتخلى عنه يوم يموت ولا يبقى معه إلا عمله وكل ما يجمعه ويجري وراءه لن يأخذ منه إلا لقمة يأكلها أو خرقة يلبسها ثم يتركه إلى الورثة[٣].

بيان غريب المفردات:

«**ثَلَاثَةَ أَهِلَّةٍ فِي شَهْرَيْنِ** »: هِلاَلِ الشَّهْرِ الثَّالِثِ ، وَهُوَ يَرَى عِنْدَ انْقِضَاءِ الشَّهْرَيْنِ ، وَبِرُؤْيَتِه يَدْخُلَ أَوَّلَ الشَّهْرِ الثالث [٤].

«**يعيشكم**»: مِن الْإِعاشَة أَيْ أُعْطِي الْعَيْش، وَهُوَ مَا يُقْتَاتُ بِهِ الإنسان [٥].

---

(١)أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب البيوع ، باب شراء النبي صلى الله عليه وسلم بالنسيئة ، (٣ج / ص٥٦/ح٢٠٦٩) ،والنسائي في "المجتبى"كتاب البيوع ، باب الرهن في الحضر، (١ج / ص٨٩٦/ح٤٦٢٤ / ١) ، والترمذي في "جامعه" أبواب البيوع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، باب ما جاء في الرخصة في الشراء إلى أجل، (ج٢ / ص٥٠٢/ح١٢١٥)، وابن ماجه في "سننه" أبواب الرهون ، باب (ج٣ /ص ٥٠٥/ح٢٤٣٧).

(٢)شرح صحيح البخاري لابن بطال (ج٧/ ص٨٥).

(٣)انظر: شرح رياض الصالحين لابن عثيمين، (ج٣/ ص٣٨٤)، فتح المنعم شرح صحيح مسلم، لموسى شاهين لاشين،(ج١٠/ ص٥٧٣).

(٤) فتح الباري لابن حجر (ج١١/ ص٢٩٣).

(٥) عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج١٣/ ص١٢٧).



«**الأسودان التمر والماء**»: هَذَا بِتَغْلِيب التَّمْرِ عَلَى الْمَاءِ لِأَنَّهُ أَسْوَدُ، وَالْمَاءُ لَا لَوْنَ لَهُ فنعت الْمَاء بِالسَّوَاد لِاقْتِرَانِه بالتمر [(١)].

«**بالمنائح**»: جَمْع مَنِيحَة ، وَهِيَ النَّاقَةُ وَالشَّاة يُعْطِيهَا الرَّجُلُ لِآخَرَ يَحْلُبَهَا ثُمَّ يَرُدُّهَا[(٢)].

«**أَكْلَتَيْنِ فِي يَوْمٍ** »: غَدَاءٌ وَعَشَاءٌ لِضِيق حَالِهِمْ أَوْ لِتَرْكِ التَّرَفُّه وَالتَّبَسُّطِ فِي الدُّنْيَا [(٣)].

«**زيت في يوم واحد مرتين**»: الْمُرَاد بِالزَّيْت هُنَا هُوَ : دُهْن الزَّيْتُون[(٤)].

أبرز الفوائد التربوية:

-زهد النبي ﷺ وآل بيته، وصبرهم على هذه الحال.

-كل هدية هبة ولا عكس [(٥)].

- الحض على التهادي ، ولو باليسير لما فيه من استجلاب المودة وإزالة العداوة، وإذهاب الشحناء.

- الصفات التي امتاز بها الأنصار من التكافل والتعاون والإيثار.

- الهدية إذا كانت يسيرة فهي أدل على المودة، وأسقط للمئونة، وأسهل على المهدى لإطراح التكليف[(٦)].

- من السنة مشاركة الواجد المعدم، وأن يكون الناس يشتركون فيما بأيديهم بالتفضل[(٧)].

-رغم قلة مؤنة خبز الشعير لم يشبع منه ﷺ حتى لقي ربه.

---

(١) الكوكب الوهاج شرح صحيح مسلم (ج٢٦/ ص٣٧٨).

(٢) الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري (ج١١/ ص١١٠)، وَ عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج١٣/ ص١٢٧)، وَ تعليقات مصطفى البغا على حاشية فتح الباري لابن حجر(ج١١/ص٢٩٣).

(٣)الكوكب الوهاج شرح صحيح مسلم لمحمد الأمين الشافعي، (ج٢٦/ ص٣٧٩).

(٤)المرجع السابق.

(٥) التوضيح لشرح الجامع الصحيح (ج١٦/ ص٢٧٤).

(٦) شرح صحيح البخاري لابن بطال (ج٧/ ص٨٥).

(٧) عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج١٣/ ص١٢٧).

–القيمة الحقيقة للدنيا عند اللهﷻ.

****

وعن قَتَادَةَ، قَالَ: كُنَّا نَأْتِي أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ ﷺ، وَخَبَّازُهُ قَائِمٌ، وَقَالَ: «كُلُوا، فَمَا أَعْلَمُ النَّبِيَّ ﷺ رَأَى رَغِيفًا مُرَقَّقًا حَتَّى لَحِقَ بِاللَّهِ، وَلاَ رَأَى شَاةً سَمِيطًا بِعَيْنِهِ قَطُّ»(١).

وعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «كَانَ يَأْتِي عَلَيْنَا الشَّهْرُ مَا نُوقِدُ فِيهِ نَارًا، إِنَّمَا هُوَ التَّمْرُ وَالمَاءُ، إِلَّا أَنْ نُؤْتَى بِاللُّحَيْمِ»(٢).

و قد كان النُّعْمَانَ ﷺ(٣)، يَخْطُبُ فقَالَ: ذَكَرَ عُمَرُ ﷺ مَا أَصَابَ النَّاسُ مِنَ الدُّنْيَا، فَقَالَ: «لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَظَلُّ الْيَوْمَ يَلْتَوِي، مَا يَجِدُ دَقَلًا يَمْلَأُ بِهِ بَطْنَهُ»(٤).

وعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «لَقَدْ تُوُفِّيَ النَّبِيُّ ﷺ وَمَا فِي رَفِّي مِنْ شَيْءٍ يَأْكُلُهُ ذُو كَبِدٍ، إِلَّا شَطْرُ شَعِيرٍ فِي رَفٍّ لِي، فَأَكَلْتُ مِنْهُ، حَتَّى طَالَ عَلَيَّ، فَكِلْتُهُ فَفَنِيَ»(٥).

قال أَبُو حَازِمٍ :سَأَلت سَهْلًا(١) هَلْ رَأَيْتُمْ فِي زَمَانِ النَّبِيِّ ﷺ النَّقِيَّ قَالَ: لَا، فَقُلْتُ كُنْتُمْ تَنْخُلُونَ الشَّعِيرَ قَالَ لَا ، وَلَكِنْ كُنَّا نَنْفُخُهُ(٢) .

---

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه"كتاب الأطعمة، باب الخبز المرقق والأكل على الخوان والسفرة، (ج٧ / ص٧٠/ح٥٣٨٥).

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الهبة وفضلها ، باب الهبة وفضلها والتحريض عليها، (ج٣ / ص١٥٣/ح٢٥٦٧) ، ومسلم في "صحيحه"كتاب الزهد والرقائق ،(ج٨ / ص٢١٨/ح٢٩٧٢).

(٣) **النعمان بن بشير** بن ثعلبة بن سعد بن الخزرج الأكبر الأنصاري الخزرجي، وأمه عمرة بنت رواحة، أخت عبد الله بن رواحة تجتمع هي وزوجها فِي مالك الأغر، وقال ابن الزبير: النعمان أكبر مني بستة أشهر.
ولد قبل وفاة رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بثماني سنين وسبعة أشهر، وقيل: بست سنين، والأول أصح، وهو أول مولود للأنصار بعد الهجرة فِي قول، لَهُ ولأبويه صحبة، يكنى أبا عبد الله، أسد الغابة (ج٥/ ص٣١٠).

(٤) أخرجه مسلم في "صحيحه" كتاب الزهد والرقائق، (ج٨ / ص٢٢٠) حديث رقم: (٢٩٧٨).

(٥) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب فرض الخمس ، باب نفقة نساء النبي بعد وفاته، (ج٤ / ص٨١/ح٣٠٩٧)، ومسلم في "صحيحه"كتاب اللباس والزينة ، باب التواضع فِي اللباس والاقتصار على الغليظ منه واليسير، (ج٦ / ص١٤٥/حديث٢٠٨٢).



المعنى الإجمالي للأحاديث:

هذه الأحاديث التي جاءت في عيش النبي ﷺ وتقلله حتى أنه ﷺ كان يتقلب من شدة ما يجده من أثر الجوع ، وهذا كله دليل على فضل الزهد في الدنيا، و التقلل منها، وهذا مما لا خلاف في فضيلته لخفة حسابه [٣].

وهكذا كان عيش أهله ﷺ من بعده، ففي حديث عائشة رضي الله عنها وصفت ما كان من حالهم عند وفاته ﷺ، إذ لم يتواجد عندها في البيت شيء إلا القليل من الشعير، ومع قلته كانت تجد فيه من البركة ما يكفيها الزمن الطويل، حتى كالته فلما كالته ذهبت بركته وفني، وهذا لا يدخل في الكيل المأمور به في البيع والشراء، فقد قال ﷺ : «كيلوا طعامكم يبارك لكم فيه» [٤].

وهكذا عاش بعض أصحابه رضوان الله عليهم، من بعده ففي حديث سهل ؓ لم يكونوا ينخلون الدقيق، والنخل عادة يكون بالغربال ، وهو المنخل، من أجل تصفيته من النخالة وغيرها؛ وكانوا في زمان النبي ﷺ يعدونه من الآت الترفه.

بيان غريب المفردات:

«**رَغِيفًا مُرَقَّقًا**»: أي لينا واسعا [٥].

«**شَاةً سَمِيطًا**»: قال في النهاية أي مشوية و أصله أن ينزع صوف الشاة بالماء الحار لتشوى، قال الكرماني: سمط الشعر أي نتف من جلده ثم تشوى بجلدها، وهذا مأكل المترفين وغيرهم إنما كانوا يأخذون جلد الشاة ينتفعون به ثم يشوونها [١].

---

(١) **سهل بْن سعد** بْن مالك بْن خَالِد بن ثعلبة بْن الخزرج الأنصاري الساعدي، يكنى سهل: أبا العباس، وقيل: أَبُو يحيى، رَأَى سهل بْن سعد النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وسمع منه، وذكر أَنَّهُ كان له يَوْم توفي النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خمس عشرة سنة، أسد الغابة (ج٢/ ص٥٧٥).

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأطعمة ، باب النفخ في الشعير، (ج٧ / ص٧٤/ح٥٤١٠).

(٣) إكمال المعلم بفوائد مسلم (ج٨/ ص٥٢٧).

(٤)أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب البيوع ، باب ما يستحب من الكيل، (٣ج /ص ٦٧ / ح٢١٢٨).

(٥) فتح الباري لابن حجر (ج١/ ص١٢٤).



«**اللُّحَيْم**»: تصغير اللحم(٢).

«**الدقل**»: بفتحِ الدالِ المهملةِ والقافِ، قيل الرديء، وقيل رديءُ التمرِ(٣)، وقيل: هُوَ تمر من تمر النّخل الرَدِيء اليَابِس(٤)،وقيل: وما ليس له اسم خاص فتراه ليبسه ورداءته لا يجتمع ويكون منثورا (٥).

« **يلتوي**»: أي يتقلب على بطنه الشريف من الجوع، والحال أنه «**ما يجد دقلًا يملأ به بطنه**» (٦).

«**النَّقِيّ**»: يراد بالنَّقِيُّ البَياض، وسمِّي بذلك لِخُلُوصِهِ وَنَظَافَتِهِ، وَالْمُرَادُ هُنَا الْخُبْزُ الْأَبْيَضُ الَّذِي يُنْخَل دَقِيقَةُ بَعْدَ طَحْنِهِ، «**نَنْفُخُهُ**»: ليطير قشره(٧).

«**الرف**»: بفتح الراء تَجْوِيفٌ فِي حَائِطٍ أَوْ خَشَبَةٍ تُوضَعُ عَلَى جَانِبَيْ حَائِط لَيُوضَع عَلَيْها الشَّيْءُ .

« **الشَّطْر** »: هُنَا مَعْنَاهُ شَيْءٌ مِنْ شَعِيرٍ ؛ وَقِيلَ مَعْنَاهُ نِصْفِ وَسْقٍ ، « **ذُو كَبِد** »: يَشْمَلُ جَمِيعَ الْحَيَوَانِ، « **فكلته** »: بِكَسْرِ الْكَافِ (٨).

أبرز الفوائد التربوية:

-صفة شدة المعيشة التي عاشها سيد الخلق ﷺ.

- ما كان عليه السلف كذلك من التخشن في مأكلهم وترك الترقيق لها والتباين فيها، وكانوا في سعة من تنحيله؛ لأن ذلك مباح لهم فآثروا التخشن وتركوا التنعيم، ليقتدي بهم من يأتي بعدهم(٩).

---

(١) شرح سنن ابن ماجه للسيوطي وغيره (ص: ٢٣٩).

(٢) عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج٢٢/ص٦٢).

(٣)شرح رياض الصالحين، لمحمد بن عثيمين.

(٤)عمدة القارئ شرح صحيح البخاري(ج١١/ص١٩٦).

(٥) تحفة الأحوذي (ج٧/ ص٣٤).

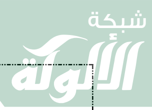
(٦)الكوكب الوهاج شرح صحيح مسلم(ج٢٦/ص٣٨٥).

(٧)مقاييس اللغة (ج٥/ ص٤٦٥)،النهاية في غريب الحديث والأثر (ج٤/ ص٣٥٤)، تعليق مصطفى البغا (ج٧/ص٧٤).

(٨) فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج١٠/ ص٥٨٢)، وَ إكمال المعلم بفوائد مسلم (ج٨/ ص٥٢٤).

(٩) شرح صحيح البخاري لابن بطال(ج٩/ص٤٧٩).





- "أن البركة أكثر ما توجد في المجهولات والمبهمات، وحكمته أن الكائل يكون متكلا على مقداره لضعف يقينه، وفي تركه متكل على الله تعالى وهو مظنة البركة"(١).
- البركة في الكيل عند البيع وعدمها عند النفقة (٢).
- النهي الوارد عن النفخ في الطعام، خاص بالطعام المطبوخ، ولا يدخل فيه نفخ القشور(٣).

****

قد يرد إشكال حول الأحاديث التي جاء فيها وصفه ﷺ بالبُدن آخر عمره ومنها حديث:

«لَا تُبَادِرُونِي بِرُكُوعٍ وَلَا بِسُجُودٍ، فَإِنَّهُ مَهْمَا أَسْبِقْكُمْ بِهِ إِذَا رَكَعْتُ تُدْرِكُونِي إِذَا رَفَعْتُ، وَمَهْمَا أَسْبِقْكُمْ بِهِ إِذَا سَجَدْتُ تُدْرِكُونِي إِذَا رَفَعْتُ إِنِّي قَدْ بَدَّنْتُ»(٤).

أجاب عنه ابن حجر رحمه الله عليه فقال: "تعقب ابن الجوزي هذه المسألة فقال: لم يصفه أحد بالسمن أصلًا، ولقد مات ﷺ وما شبع من خبز الشعير في يوم مرتين، وأحسب بعض الرواة لما رأى بُدن ظنه كثر لحمه، وليس كذلك وإنما هو بدن تبدينا أي أسن"(٥).

****

(١) شرح سنن ابن ماجه للسيوطي وغيره (ص: ٢٤٠).
(٢) عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج٢٣/ ص٥٧).
(٣) انظر: فتح الباري لابن حجر (ج٩/ ص٥٤٨).

(٤) أخرجه أبو داود في "سننه" كتاب الصلاة ، باب ما يؤمر به المأموم من اتباع الإمام، (ج١ / ص٢٣٩/ح٦١٩)، وابن ماجه في "سننه" أبواب إقامة الصلاة والسنة فيها ، باب النهي أن يسبق الإمام بالركوع والسجود، (ج٢ / ص١١٠/ح٩٦٣) .

(٥) فتح الباري لابن حجر (ج٨/ص ٥٨٥).



المطلب الثاني: التزام آداب الطعام والتوجيه لها

في التحلي بهذه الآداب منفعتين عظيمتين أولاهما: التأسي بالنبي ﷺ وتطبيق سنته التي أمرنا بالأخذ بها.

ثانيهما: حصول البركة من المطعوم والانتفاع به، وأصل البركة الزيادة وثبوت الخير والإمتاع به، ويراد بها إذا وردت في مثل هذه الأحاديث ما يحصل به التغذية، وتسلم عاقبته من أذى، ويقوى على طاعة الله تعالى، وغير ذلك(١).

ومن الآداب الواردة عنه ﷺ واللازم مراعاتها لنجاح الحمية:

١/تجزئة الطعام والشراب على دفعات:

عَنْ أَنَسٍ ﷺ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا وَيَقُولُ: « إِنَّهُ أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ قَالَ أَنَسٌ : فَأَنَا أَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا » (٢).

المعنى الإجمالي للحديث:

حريٌّ بالإنسان اتباع سنة النبي ﷺ وأن لا يتناول الماء أو الشراب دفعة واحدة، فقد يخطأ مدخله فيسد مجرى الهواء عليه ويسبب له الكباد، و حريٌّ به ألا يتناول الطعام دفعة واحدة كبيرة، تعجز المعدة عن هضمها فتقذفها للأمعاء فتتعسر حركتها وتضطرب وتسبب الأمراض .

بيان غريب المفردات:

« **يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ** » : يَعْنِي يَتَنَفَّس خَارِجَ الْإِنَاءِ، « **أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ** »: أُرْوَى مِنْ الرِّيِّ أَيْ أَكْثَرُ ريًا . « **أَبْرَأ** »: أَي أَبْرَأُ مِنْ أَلَمِ الْعَطَش وَقِيل أَبْرَأ أَيْ أَسْلَمَ مِنْ مَرَضٍ أَوْ أَذًى يَحْصُلُ بِسَبَبِ الشُّرْبِ فِي

---

(١) فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج٨/ ص٢٢٠)، بتصرف.

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب الشرب بنفسين أو ثلاثة، (ج٧ / ص١١٢/ج٥٦٣١)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب كراهة التنفس في نفس الإناء، (ج٦ / ص١١١/ح٢٠٢٨) .





نَفْسٍ وَاحِدٍ وَمَعْنَى أَمْرًا أَيْ أَجْمَل انسيابا، وَقِيل « **أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ** »: أَحْسَن شرباً وأهناه وَأَقَلُّه ضرراً ، وَإِذَا شَرِبَ فِي مَرَّةٍ بِنَفْس وَاحِدٍ فَقَدْ يضرّ بِهِ وَيُولَد أدواء [(١)].

أبرز الفوائد التربوية:

- في الطعام كذلك الأفضل أن يجزئه و يلوكه في فمه ببطء، فإن تناوله دفعة واحدة فقد يؤثر على المعدة ويسبب لها التخمة و الكثير من الأمراض.

****

(١) إكمال المعلم بفوائد مسلم (ج٦/ ص٤٩٤).



٢/ الجلوس على الطعام من غير تمكن :

كما جاء عَنْ أَنَسٍﷺ، في وصف جلوسه ﷺ على الطعام، قَالَ: «رَأَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ مُقْعِيًا يَأْكُلُ تَمْرًا».

وعنه ﷺ قالَ: «أُتِيَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِتَمْرٍ، فَجَعَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقْسِمُهُ وَهُوَ مُحْتَفِزٌ، يَأْكُلُ مِنْهُ أَكْلًا ذَرِيعًا»، وَفِي رِوَايَةِ زُهَيْرٍ: «أَكْلًا حَثِيثًا » (١).

وجاء عن أبي جحيفة (٢)**ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «لاَ آكُلُ مُتَّكِئًا»** (٣).

المعنى الإجمالي للأحاديث:

الإقعاء و الاحتفاز إحدى جلسات النبي ﷺ على الطعام، وهي جلسة المسرع غير المطمئن، و قد أكل النبي ﷺكذلك لئلا يستقر في الجلسة، فيأكل أكلا كثيرا، وهذا الغالب أن الإنسان إذ كان مقعيًا لا يكون مطمئنا في الجلوس فلا يأكل كثيرا.

والجلسات الوارد النهي عنها في الحديث:

- الجلوس متربعا.
- الاستواء بالقعود على وطاء، أو ما يسند الظهر إلى شيء.
- وضع إحدى اليدين على الأرض.

-الجلسات المستحبة عند الطعام:

---

(١) أخرجه مسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب استحباب تواضع الآكل وصفة قعوده، (ج٦ / ص١٢٢/ح٢٠٤٤)، كتاب الأشربة ، باب استحباب تواضع الآكل وصفة قعوده، (ج٦ / ص١٢٢/ح٢٠٤٤).

(٢) **وهب بن عبد الله** بن مسلم العامري السوائي، أبو جحيفة، ويسميه وهب الخير، ووهب الله أيضا، من أهل الكوفة، توفي رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وهو لم يبلغ الحلم، وَكَانَ عَلَى شرطة عَلِي بن أبي طالب، وَكَانَ يقوم تحت منبره، وَكَانَ يسميه وهب الخير، واستعمله عَلَى خمس المتاع الَّذِي كَانَ فِي حربه، أسد الغابة ط العلمية (ج٥/ ص٤٢٨)، (ج٦/ ص٤٧).

(٣) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأطعمة ، باب الأكل متكئا، (ج٧ / ص٧٢/ح٥٣٩٨)، (بهذا اللفظ)، كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئا، (ج٧ / ص٧٢/ح٥٣٩٩)، (بمثله مطولا).





– الجثو على الركبتين وظهور القدمين.

–وضع الإليتين على الأرض مع نصب الساقين.

– نصب الرجل اليمنى والجلوس على اليسرى.

بيان غريب المفردات:

«**مُقْعِيًا**»: قال الجوهري: الإقعاء عند أهل اللغة: أَنْ يُلْصِقَ الرَّجُلُ إِلْيَتَيْهِ بِالْأَرْضِ،: وَيَنْصِبَ سَاقَيْهِ، وَيَتَسَانَدَ ظَهْرَهُ. [١].

«**وَهُوَ مُحْتَفِزٌ**» قَالَ النَّضر: احْتَفَزَ: اسْتَوَى جَالِسا على وَرِكَيْه، وَقِيلَ: اسْتَوَى جَالِسًا عَلَى رُكْبَتَيْهِ كأَنه يَنْهَضُ [٢]، وَالْمُرَادُ الْجُلُوسُ عَلَى وَرِكَيْهِ غير مُتَمَكن[٣].

«**أَكْلًا ذَرِيعًا /حَثِيثًا**» : أَيْ مُسْتَعْجِلًا سَرِيعًا[٤]، قال النووي: وَكَان اسْتِعْجَالَه لِأَمْر أَهَمُّ مِنْ ذَلِكَ ، فَأَسْرَعَ فِي الْأَكْلِ لِيَقْضِيَ حَاجَتَهُ مِنْهُ وَيُرَدّ الجوع ، ثُمَّ يَذْهَبُ فِي ذَلِكَ الشُّغْل [٥].

«**متكئا**»: أَصْلُهُ مِنْ الْوِكَاء وَهُوَ مَا يُشَدُّ بِهِ الْكِيس وَغَيْرِه ، وَيُقَال كُلِّ مِنْ اسْتَوَى قَاعِدًا عَلَى وِطَاء متمكنا، وَفَسَّر الِاتِّكَاء بأمرين : أَحَدُهُمَا : الِاتِّكَاء بِأَنَّه الِاتِّكَاءُ عَلَى الْجَانِبِ أَي : التَّمَايُل عِنْدَ الْأَكْلِ ، وَالْآخَرُ مَا فَسَّرَهُ الْخَطَّابِيُّ بِأَنَّه : التَّمَكُّنُ فِي الْجُلُوسِ مَنْ التَّرَبُّعِ . [٦].

---

(١) منتخب من صحاح الجوهري (ص: ٤٢٢٥، بترقيم الشاملة آليا)، مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح (ج٧/ ص٢٧٠٣).

(٢) تهذيب اللغة (ج٤/ ٢١٦ص)، لسان العرب (ج٥/ ص٣٣٧).

(٣) فتح الباري لابن حجر (ج٩/ ص٥٤١).

(٤) الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية (ج٣/ ص١٢١١)، النهاية في غريب الحديث والأثر (ج٢/ ص١٥٨).

(٥) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح (ج٧/ص٢٧٠٣).

(٦)النهاية في غريب الحديث والأثر (ج١/ ص١٩٣)،شرح النووي على مسلم (ج١٣/ ص٢٢٧).



سبب ورود الحديث الثالث:

قصة الأعرابي المذكور في حديث عبد الله بن بسر عند ابن ماجه والطبراني بإسناد حسن، قال: أَهْدَيْتُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَاةً، فَجَثَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى رُكْبَتَيْهِ، يَأْكُلُ، فَقَالَ أَعْرَابِيٌّ: مَا هَذِهِ الْجِلْسَةُ؟ فَقَالَ: «إِنَّ اللَّهَ جَعَلَنِي عَبْدًا كَرِيمًا، وَلَمْ يَجْعَلْنِي جَبَّارًا عَنِيدًا»(١) .

قال: ابن بطال إنما فعل النبي صلى الله عليه وسلم ذلك تواضعا لله، ثم ذكر من طريق أيوب عن الزهري قال: أتى النبي ﷺ ملك لم يأته قبلها، فقال: إن ربك يخيرك بين أن تكون عبدًا نبيا أو ملكًا نبيًّا قال فنظر إلى جبريل كالمستشير له، فأومأ إليه أن تواضع، فقال: «إِ بَلْ عَبْدًا نبيًّا» ، قَالَ فَمَا أَكَلَ مُتَّكِئًا اه(٢).

أبرز الفوائد التربوية:

-الاتكاء ليس من هدي النبي ﷺ عند الطعام.

-الاتكاء مدعاة لكثرة الأكل والتوسع فيه.

****

(١) أخرجه أبو داود في "سننه" كتاب الأطعمة ، باب في الأكل من أعلى الصحفة، (ج٣ / ص٤٠٩/ح٣٧٧٣)، وابن ماجه في "سننه" أبواب الأطعمة ، باب الأكل متكئا، (ج٤ /ص٤٠٤/ ح٣٢٦٣) .

(٢) فتح الباري لابن حجر (ج٩/ ص٥٤١)، أخرجه عبد الرزاق في "مصنفه" كتاب الجمعة ، باب اعتماد رسول الله صلى الله عليه وسلم على العصا، (ج٣ / ص١٨٤/ح٥٢٤٧) ، قال ابن حجر رحمه الله: وهذا مرسل أو معضل، وقد وصله النسائي من طريق الزبيدي عن الزهري عن محمد بن عبد الله بن عباس قال كان بن عباس يحدث فذكر نحوه.



وجاء عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، «أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ زَجَرَ عَنِ الشُّرْبِ قَائِمًا»[١].

المعنى الإجمالي للحديث:

قال ابن القيم رحمه الله في زاد المعاد: "وكان من هديه ﷺ الشرب قاعدا، هذا كان هديه المعتاد، وصح عنه أنه نهى عن الشرب قائما، وصح عنه أنه أمر الذي شرب قائما أن يستقيء وصح عنه أنه شرب قائمًا"[٢]، فيحمل النهي في هذا الأدب على الاستحباب، والحث على ما هو أولى وأكمل، وللشرب قائما آفات عديدة منها أنه لا يحصل له الري التام ولا يستقر في المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء وينزل بسرعة وحدة إلى المعدة فيخشى منه أن يبرد حرارتها وتشوشها وتسرع النفوذ إلى أسفل البدن بغير تدريج، وكل هذا يضر بالشارب وأما إذا فعله نادرا أو لحاجة لم يضره.

وهذا التوجيه يشمل الأكل قائمًا ،كما أخرج مسلم من طريق قتادة عن أنس ﷺ: أن النبي ﷺ نهى أن يشرب الرجل قائما، قال قتادة: فقلنا لأنس: فالأكل، قال: ذاك أشر وأخبث»[٣].

قيل: وإنما جعل الأكل أشر لطول زمنه بالنسبة لزمن الشرب [٤].

بيان غريب المفردات:

«**زَجَرَ عَنِ الشُّرْبِ قَائِمًا** »: أي نَهَى عَنْ ذَلِكَ .

أبرز الفوائد التربوية:

- الأفضل والأكمل في الأكل والشرب أن يكون الإنسان قاعدا لأن هذا الأصل في هديه ﷺ.

****

(١) أخرجه مسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب كراهية الشرب قائما، (ج٦ / ص١١٠/ ح٢٠٢٤).
(٢) زاد المعاد في هدي خير العباد (ج٤/ ص٢٠٩,٢١٠).
(٣) أخرجه مسلم في "صحيحه"كتاب الأشربة ، باب كراهية الشرب قائما، (٦ ج / ص١١٠/ ح٢٠٢٤).
(٤)فتح الباري لابن حجر (ج١٠/ ص٨٢).





٣/مشاركة الطعام والاجتماع عليه:

كان ﷺ يحب الأكل مع الجماعة ويحث على الاجتماع على الطعام بل ينهى عن التفرق، ومن ذلك لما **دعا جَابِرِ بن عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، النبي ﷺ بعد حفر الخندق للطعام لما رأى ما به من الجوع الشديد قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ذَبَحْنَا بُهَيْمَةً لَنَا، وَطَحَنْتُ صَاعًا مِنْ شَعِيرٍ، فَتَعَالَ أَنْتَ وَنَفَرٌ، فَصَاحَ النَّبِيُّ ﷺ، فَقَالَ: «يَا أَهْلَ الخَنْدَقِ إِنَّ جَابِرًا قَدْ صَنَعَ سُؤْرًا، فَحَيَّ هَلًا بِكُمْ»**[1].

المعنى الإجمالي للحديث:

في هذا الحديث شدة حب الصحابة رضي الله عنهم للنبيﷺ وقربهم منه، حتى إن أحدهم ليعرف الجوع من صوته، وإن أحدهم ليفديه ﷺ ببدنه كما فعل طلحة رضي الله عنه في أحد، أو بماله كله كأبو بكر الصديق رضي الله عنه.

وما ذكرنا إلا غيض من فيض نصرتهم ومؤازرتهم وحبهم لنبيهم الكريم عليه الصلاة والسلام، وقد تكرر مثل هذا المشهد لطلحة رضي الله عنه من دعوة النبي ﷺ ففي الحديث **أن أبا طلحة[2] رضي الله عنه لما عرف في صوت النبيﷺ الجوع، فدخل على أم سليم فأرسلت أم سليم أنسًا يدعو النبي ﷺ فلقيهﷺ فِي المَسْجِدِ وَمَعَهُ النَّاسُ، فَقَالَ له رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَرْسَلَكَ أَبُو طَلْحَةَ؟» فقال: نَعَمْ، قَالَ: «بِطَعَامٍ؟» قَالَ أنس: فَقُلْتُ: نَعَمْ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِمَنْ مَعَهُ: «قُومُوا» فَانْطَلَقَ وَانْطَلَقْتُ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ، حَتَّى جِئْتُ أَبَا طَلْحَةَ، فَقَالَ أَبُو طَلْحَةَ: يَا أُمَّ سُلَيْمٍ، قَدْ جَاءَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِالنَّاسِ، وَلَيْسَ عِنْدَنَا مِنَ الطَّعَامِ مَا نُطْعِمُهُمْ، فَقَالَتْ: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: فَانْطَلَقَ أَبُو طَلْحَةَ حَتَّى لَقِيَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ**

---

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الجهاد والسير ، باب من تكلم بالفارسية والرطانة، (ج٤ / ص٧٤ / ح٣٠٧٠) ، ومسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب جواز استتباعه غيره إلى دار من يثق برضاه بذلك، (ج٦ / ص١١٧/ح٢٠٣٩) .

(٢)**أبو طلحة**، وهو: زيد بن سهل بن الأسود بن حرام، مشهور بكنيته، وهو زوج أم سليم بنت ملحان أم أنس بْن مالك، شهد بدرا، آخى رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بينه وبين أبي عبيدة بن الجراح، وشهد المشاهد كلها مع رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من الرماة المذكورين من الصحابة، وهو من الشجعان المذكورين، وله يوم أحد مقام مشهود، كان يقي رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بنفسه، ويرمي بين يديه، ويتطاول بصدره ليقي رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ويقول: نحري دون نحرك، ونفسي دون نفسك، أسد الغابة (ج٢/ ص٣٦١).



هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الحمية.

وَسَلَّمَ، فَأَقْبَلَ أَبُو طَلْحَةَ وَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى دَخَلاَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «هَلُمِّي يَا أُمَّ سُلَيْمٍ، مَا عِنْدَكِ» فَأَتَتْ بِذَلِكَ الخُبْزِ، فَأَمَرَ بِهِ فَفُتَّ، وَعَصَرَتْ أُمُّ سُلَيْمٍ عُكَّةً لَهَا فَأَدَمَتْهُ، ثُمَّ قَالَ فِيهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَقُولَ، ثُمَّ قَالَ: «ائْذَنْ لِعَشَرَةٍ» فَأَذِنَ لَهُمْ، فَأَكَلُوا حَتَّى شَبِعُوا، ثُمَّ خَرَجُوا، ثُمَّ قَالَ: «ائْذَنْ لِعَشَرَةٍ» فَأَذِنَ لَهُمْ فَأَكَلُوا حَتَّى شَبِعُوا، ثُمَّ خَرَجُوا، ثُمَّ قَالَ: «ائْذَنْ لِعَشَرَةٍ» فَأَذِنَ لَهُمْ، فَأَكَلُوا حَتَّى شَبِعُوا ثُمَّ خَرَجُوا، ثُمَّ أَذِنَ لِعَشَرَةٍ فَأَكَلَ القَوْمُ كُلُّهُمْ وَشَبِعُوا، وَالقَوْمُ ثَمَانُونَ رَجُلًا[(١)].

وتكرر منه ﷺ هنا أيضًا الحرص على الأكل في جماعة ودعوة الفقراء والمساكين ومشاركتهم الطعام، وما فعل هذا إلا لأنه علم منهم حاجة إلى الطعام، وعلم أنه طعام قد أذن له فيه ببركته ليكون آية وعلامة للنبوة، فلذلك دعاهم أجمع، ولتيقنه ﷺ من طيب نفوس هذا الصحابيان بهذه الدعوة الكريمة منه ﷺ لأصحاب الخندق أو للفقراء العشرة، ولم تكن عادته ﷺ أن يدخل الأضياف دون دعوة؛ إلا إذا علم برضى صاحب الطعام، بالإذن للمرافق غير المدعو كما جاء في حديث أَبِي مَسْعُودٍ الأَنْصَارِيِّ رضي الله عنه، قَالَ: كَانَ مِنَ الأَنْصَارِ رَجُلٌ يُقَالُ لَهُ أَبُو شُعَيْبٍ، وَكَانَ لَهُ غُلاَمٌ لَحَّامٌ، فَقَالَ: اصْنَعْ لِي طَعَامًا، أَدْعُو رَسُولَ اللَّهِ ﷺ خَامِسَ خَمْسَةٍ، فَدَعَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ خَامِسَ خَمْسَةٍ، فَتَبِعَهُمْ رَجُلٌ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنَّكَ دَعَوْتَنَا خَامِسَ خَمْسَةٍ، وَهَذَا رَجُلٌ قَدْ تَبِعَنَا، فَإِنْ شِئْتَ أَذِنْتَ لَهُ، وَإِنْ شِئْتَ تَرَكْتَهُ» قَالَ: بَلْ أَذِنْتُ لَهُ[(٢)].

وفي الحديث ما يظهر تعليمه ﷺ لأصحابه المواساة ولو بالقليل والإيثار به، حتى كان أحدهم ليؤثر أخيه بما يملك، ويبيت هو وعياله جائعين طاويي على بطنه من شدة الجوع[(٣)].

بيان غريب المفردات:

-«**بهيمة**»: مُصَغَّر بَهْمَة وَهِيَ وَلَدُ الضَّأْن ذَكَرًا أَمْ أُنْثَى [(١)].

---

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الصلاة ، باب من دعا لطعام في المسجد ومن أجاب فيه، (ج١ / ص٩٢/ح٤٢٢)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب جواز استتباعه غيره إلى دار من يثق برضاه بذلك، (ج٦ / ص١١٨/ح٢٠٤٠) .

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب البيوع ، باب ما قيل في اللحام والجزار، (ج٣ / ص٥٨/ح٢٠٨١)، ومسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب ما يفعل الضيف إذا تبعه غير من دعاه صاحب الطعام، (ج ٦/ ص ١١٥/ ح ٢٠٣٦) .

(٣) راجع: شرح صحيح البخاري لابن بطال (ج٥/ ص٢٣١).

-«**نفر**»: جَمَاعَةٌ مِنْ الرِّجَالِ مِنْ ثَلَاثَةِ إِلَى عَشَرَةٍ وَقِيلَ إِلَى سَبْعَةِ [٢].

-«**إن جابرا قد صنع سورا**»: بِضَم السِّين وَسُكُون الْوَاو، وَهُوَ الطَّعَام الَّذِي يدعى إِلَيْهِ، وَقيل: الطَّعَام مُطلقًا وَهِي لَفْظَة فارسية، وَقيل: السؤر الْوَلِيمَة، بِالْفَارِسِيَّةِ، وَقيل: السُّور بلغة الْحَبَشَة: الطَّعَام، لَكِن الْعَرَب تَكَلَّمت بهَا فَصَارَت من كَلَامهَا، وَأما السؤر بِالْهَمْزَةِ فَهُوَ: بَقِيَّة من مَاء أَو طَعَام أَو غير ذَلِك، وَلَيْسَ المرَاد هَهُنَا إلاَّ الأول[٣].

-«**فحي هلا بكم**»: فَأَقْبَلُوا وَأَسْرَعُوا أهلاً بِكُم أَتَيْتُم أَهْلَكُم[٤].

أبرز الفوائد التربوية:

-الملاحظ في هذين الحديثين حرصه ﷺ على الأكل في جماعة وتشجيعه عليها.

-في الاجتماع على الطعام حصول الإنسان على كفايته منه دون إفراط.

-نُقل عن الشيخ ابن باز رحمه الله امتناعه من الأكل دون مشاركة مسكين أو فقير له في أكله.

- ينشأ عن الاجتماع بركة فكلما أكثر الجمع ازدادت البركة.

****

وقد امتدح ﷺ جماعة الأشعريين -قوم أبي موسى الأشعري- لاجتماعهم على طعامهم: **فَعَنْ أَبِي مُوسَى**رضي الله عنه، **قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنَّ الأَشْعَرِيِّينَ إِذَا أَرْمَلُوا فِي الغَزْوِ، أَوْ قَلَّ طَعَامُ عِيَالِهِمْ بِالْمَدِينَةِ**

---

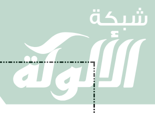
(١)عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج١٥/ ص٤)، تعليق مصطفى البغا على الحديث في صحيح البخاري.

(٢)المرجعان السابقان.

(٣) فتح الباري لابن حجر (ج٦/ ص١٨٤)، عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج١٥/ ص٤).

(٤)شرح القسطلاني، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري (ج٥/ ص١٨٠).





جَمَعُوا مَا كَانَ عِنْدَهُمْ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ، ثُمَّ اقْتَسَمُوهُ بَيْنَهُمْ فِي إِنَاءٍ وَاحِدٍ بِالسَّوِيَّةِ، فَهُمْ مِنِّي وَأَنَا مِنْهُمْ»(١).

المعنى الإجمالي للحديث:

هذا الحديث منقبة للأشعريين وهم قبيلة أبي موسى الأشعري وأخواه أبو رهم وأبو بردة؛ قبيلة من اليمن، امتدحهم النبي ﷺ بصفة الإيثار بالطعام مع قلته.

فحال فناء الزاد وإعواز الطعام، أو مقاربة الزاد من الفراغ، فهم مع هذه الحالة من الفقر والحاجة، وجوع العيال وشدة الفاقة والعوز، آثروا المواساة، واقتسموا القليل من الزاد، فقال ﷺ لما رأى تكافلهم وحسن صنيعهم: «فهم مني وأنا منهم».

قال النووي: "معناه المبالغة في اتحاد طريقهما واتفاقهما في طاعة الله تعالى، وقيل: المراد فعلوا فعلي في المواساة، وهذا الفعل يسميه الفقهاء شركة التناهد، وهو من شركات الطعام، وهو اجتماع المجموعة على الطعام، يأتي شخص بطعام والآخر بطعام، ثم يقسم بينهما ويأكلان كلاهما منه، ولا أحد أولى بالطعام من الأخر "(٢).

بيان غريب المفردات:

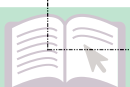
«**إذا أرملوا**»: من الإرمال، بِكَسْر الْهمزَة وَهُوَ فناء الزَّاد وإعواز الطَّعَام، وَأَصله من الرمل، كَأَنَّهُمْ لصقوا بالرمل من الْقلَّة، وقيل إذا قارب زادهم من الفراغ(٣).

---

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الشركة ، باب الشركة في الطعام والنهد والعروض، (ج٣ / ص١٣٨/ح٢٤٨٦)، ومسلم في "صحيحه" كتاب فضائل الصحابة ، باب من فضائل الأشعريين رضي الله عنهم، (ج٧/ ص١٧١/ح٢٥٠٠).

(٢) فتح الباري لابن حجر (ج٥/ ص١٣٠).

(٣) عمدة القاري شرح صحيح البخاري (ج١٣/ ص٤٤).



«**فهم مني وأنا منهم**»: أَيْ عَلَى طَرِيقَتِي فِي الْمَعِيشَةِ ، وَطَرِيقَتُهُم وَاحِدَةٍ فِي التَّعَاوُنِ عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَطَاعَةُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَلِذَلِكَ لَا أَتَخَلَّى عَنْهُم [١].

أبرز الفوائد التربوية:

-في هذا الحديث حث على الاكتفاء بالقليل من الطعام.

-تربية النفس على المشاركة، والبعد عن الأنانية والشره وحب الذات.

-فيه: منقبة عظيمة للأشعريين من إيثارهم ومواساتهم بشهادتهﷺ ،وأعظم ما شرفوا به كونه أضافهم إليه.

-فيه استحباب خلط الزاد في السفر والحضر أيضا.

-فيه تنبيه على مكارم أخلاقهم ومواساة لإخوانهم وحث على التأسي بهم والاقتداء بأفعالهم.

- الأخلاق الحسنة تظهر في سفر الإنسان، أما في الحضر يمكن للإنسان أن يجود بما معه من طعام ويقتسمه، لكنه صعب في السفر.

- "هذا الحديث أصلُ في الجمعيات التعاونية التي يفعلها بعض الناس اليوم، تجتمع القبيلة على أن يضعوا صندوقاً يجمعون فيه ما يريد الله عز وجلّ من المال"[٢].

- "جواز المناهدة ، وخلط الأزواد في الأسفار إذا علموا أن ذلك أرفق بهم ، وأكفى لهم"[٣].

****

وفي حديث أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ، أَنَّهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «طَعَامُ الِاثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ، وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الأَرْبَعَةِ»[١].

---

(١) فتح الباري لابن حجر (ج٨/ ص٩٧)، شرح رياض الصالحين، حطيبة(ج٤٠/ ص١١، بترقيم الشاملة آليا).

(٢) شرح رياض الصالحين (ج٣/ ص٤٢٦).

(٣) أعلام الحديث شرح صحيح البخاري، (ج٢/ ص١٢٤٣).



المعنى الإجمالي للحديث:

يشير ﷺ إلى الاشتراك في الطعام ولو بالقليل، لا كما يفعل الآن في الكثير من المطاعم من تكبير الوجبات والدعوة إلى الانفراد بالأكل وعدم الاشتراك فيه، فإن الهدف أن يحصل البدن من الطعام ما يقيم صلبه لا ما يشبع بطنه.

بيان غريب المفردات:

«**كَافِي**»: الْكِفَايَةِ مِنْ غَيْرِ الِاتِّسَاعِ فِي الشِّبَعِ [٢].

أبرز الفوائد التربوية:

-فضيلة المواساة في الطعام القليل.

- في المشاركة ابتعاد عن الشراهة واكتفاء بالقليل.

****

وعَنْ أَنَسٍ ﷺ، قَالَ: «مَا عَلِمْتُ النَّبِيَّ ﷺ أَكَلَ عَلَى سُكْرُجَةٍ قَطُّ، وَلاَ خُبِزَ لَهُ مُرَقَّقٌ قَطُّ، وَلاَ أَكَلَ عَلَى خِوَانٍ قَطُّ» قِيلَ لِقَتَادَةَ: فَعَلاَمَ كَانُوا يَأْكُلُونَ؟ قَالَ: «عَلَى السُّفَرِ» [١].

---

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه"كتاب الأطعمة ، باب طعام الواحد يكفي الاثنين، (ج٧ / ص٧١/ح٥٣٩٢)، ومسلم في "صحيحه"كتاب الأشربة ، باب فضيلة المواساة في الطعام القليل وأن طعام الاثنين يكفي الثلاثة ونحو ذلك، (ج٦ / ص١٣٢/ح٢٠٥٨) .

(٢)شرح صحيح البخاري لابن بطال (ج٢/ ص٢٢٦).



هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الحمية.

وقد رغب ﷺ في اكثار مرق الطعام وتعاهد الجيران: **فعَنْ أَبِي ذَرٍّ ﷺ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «يَا أَبَا ذَرٍّ إِذَا طَبَخْتَ مَرَقَةً، فَأَكْثِرْ مَاءَهَا، وَتَعَاهَدْ جِيرَانَكَ»**(٢).

المعنى الإجمالي للحديثين:

سبق أن تقدم وصف أنس ﷺ لما علمه أو شاهده من مطعمه ﷺ، وجاء في توجيه تركه للأكل في السُكُرُجَة استصغارا لها لأن عادتهم الاجتماع على الأكل، وأما تركه للأكل على الخوان لما عُرف أنه من دأب المترفين لئلا يفتقر إلى التطأطؤ والانحناء(٣).

وفي حديث أبي ذر ﷺ الحث على المواساة وتفقد الجيران ومشاركتهم من الطعام ولو بالمرق الذي لا يكلف الإنسان مؤنة، ويقاس ما أشبهه كفضل اللبن مثلاً.

بيان غريب المفردات:

«**سكرجة**»: بِضَمّ السّين وَالْكَاف وَالرَّاء وَالتَّشْدِيد: إناءٌ صغيرٌ يُؤكل فِيهِ الشَّيْءُ القليلُ مِنَ الأُدْم، وَهِيَ فَارِسِيَّةٌ، وقيل: قصاع يوضع فيها المشهيات كالسلطة ونحوها(٤).

«**خوان**»: مَا يُوضَعُ عَلَيْهِ الطَّعام عِنْدَ الْأَكْلِ، وَقِيل: طِبْق مُرْتَفِع يُوضَعُ عَلَيْهِ الطَّعَامُ وَهُوَ مَا يُسَمَّى الْآن بِالطَّاوِلَة والمنضدة(٥).

---

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأطعمة، باب الخبز المرقق والأكل على الخوان والسفرة، (ج٧/ ص٧٠/ح٥٣٨٥).

(٢) أخرجه مسلم في "صحيحه" كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب كراهية تأخير الصلاة عَنْ وقتها المختار، (ج٢/ ص١٢٠/ح٦٤٨).

(٣) **انظر**: الكوكب الوهاج شرح صحيح مسلم (٢٤/ ٤٦٦) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح (٤/ ١٣٥٣)،(٦/ ٣٧٣)، الكوكب الوهاج شرح صحيح مسلم (٢٤/ ٤٦٧)، شرح محمد فؤاد عبد الباقي على صحيح مسلم (٤/ ٢٠٢٥).

(٤)النهاية في غريب الحديث والأثر (ج٢/ ص٣٨٤)،الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري (ج٢٠/ ص٢٧)،تعليق مصطفى البغا على صحيح البخاري(ج٧/ص٧٠/ح٥٣٨٦).

(٥)النهاية في غريب الحديث والأثر (ج٢/ ص٨٩)، تعليق مصطفى البغا على صحيح البخاري (ج٧/ص ٧٠ / ح٥٣٨٦).





«**السفر**»: جمع سُفْرَةً الطَّعَامِ الَّذِي يُتَّخَذُ لِلْمُسَافِرِ، وأكثر مَا يُحمل فِي جِلْدٍ مُسْتَدِير مِنْ حَدِيدٍ يَضُمُّ بِهِ حَوْلَهُ حَلَق وَيُعَلَّق ، وَكَانَ يُوضعُ فِيهِ زَادَ الْمُسافِرِ الَّذِي هُوَ السَّفَرَة فِي الْأَصْلِ وَيُمْكِنُ أَنْ تُطَلِّق عَلَى كُلّ مَا يُوضَعُ عَلَى الْأَرْضِ وَيُوضَعُ عَلَيْهِ الطَّعَامُ [١].

«**مَرَقَةً**»: عَادَة تَكُونَ مِنْ اللَّحْمِ أَوْ مِنْ غَيْرِهِ مِمَّا يؤدم بِهِ ، وَقِيل الْمَرَق الْمَاءِ الَّذِي أَغْلَى فِيهِ اللَّحْمُ فَصَارَ دَسِمًا . [٢].

«**وتعاهد جيرانك**»: «العَهْد» فِي الْحَدِيثِ يَكُونُ بِمَعْنَى الْيَمِينِ، وَالْأَمَانِ، وَالذِّمَّةِ، والحِفَاظ، وَرِعَايَةِ الحُرْمَة، والوَصِيَّة. وَلَا تَخْرج الْأَحَادِيثُ الْوَارِدَةُ فِيهِ عَنْ أحد هَذِهِ المَعَانِي، وأقرب المعاني لهذا الحديث بمعنى الحِفَاظ ورِعَايَةِ الحُرْمَة، والوَصِيَّة [٣]، والتعهد التحفظ بالشيء وتجديد العهد به، والتعاهد ما كان بين اثنين من ذلك، يقال تعاهد الشيء وتعهده واعتهده، أي تحفظ به وتفقده وجدد العهد به.

أبرز الفوائد التربوية:

-أن من أكثر من شيء من أعمال البر يرجي له الانتقال إلى ما هو أعلى منه[٤].

- التصدق بالأقل مع وجود الأكثر والتصدق بالمرق مع وجود اللحم[٥].

-عدم احتقار المعروف مهما قل[٦].

****

٤/الاكتفاء بالقليل وذم الطمع والشراهة:

---

(١) مقاييس اللغة (ج٣/ ص٨٣)، النهاية في غريب الحديث والأثر (ج٢/ ص٣٧٣)،تعليق مصطفى البغا على صحيح البخاري(ج٧/ص٧٠/ح٥٣٨٦).

(٢) شرح رياض الصالحين (ج٣/ ص١٧٧-١٧٨)، فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج١٠/ ص١٢١).

(٣) النهاية في غريب الحديث والأثر (ج٣/ ص٣٢٥).

(٤) فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج١٠/ ص١٢١).

(٥) المرجع السابق.

(٦) المرجع السابق.



هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الحمية.

جاء في حديث أبو هريرةﷺ كَانَ يَقُولُ: آللهِ الَّذِى لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ إِنْ كُنْتُ لأَعْتَمِدُ بكبدي عَلَى الأَرْضِ مِنَ الْجُوعِ وَإِنْ كُنْتُ لأَشُدُّ الْحَجَرَ عَلَى بطني مِنَ الْجُوعِ، وَلَقَدْ قَعَدْتُ يَوْمًا عَلَى طَرِيقِهِمُ الَّذِى يَخْرُجُونَ مِنْهُ، فَمَرَّ أَبُو بَكْرٍ فَسَأَلْتُهُ عَنْ آيَةٍ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ، مَا سَأَلْتُهُ إِلاَّ ليشبعني فَمَرَّ وَلَمْ يَفْعَلْ، ثُمَّ مَرَّ بِى عُمَرُ فَسَأَلْتُهُ عَنْ آيَةٍ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ، مَا سَأَلْتُهُ إِلاَّ ليشبعني فَمَرَّ فَلَمْ يَفْعَلْ، ثُمَّ مَرَّ بِي أَبُو الْقَاسِمِ ﷺ فَتَبَسَّمَ حِينَ رآنِي وَعَرَفَ مَا فِي نَفْسِى وَمَا فِي وَجْهِي ثُمَّ قَالَ: «أَبَا هِرٍّ» قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «الْحَقْ» وَمَضَى فَتَبِعْتُهُ فَدَخَلَ فَاسْتَأْذَنَ فَأَذِنَ لِي فَدَخَلَ فَوَجَدَ لَبَنًا فِي قَدَحٍ فَقَالَ: «مِنْ أَيْنَ هَذَا اللَّبَنُ»؟ قَالُوا: أَهْدَاهُ لَكَ فُلاَنٌ أَوْ فُلاَنَةُ قَالَ: «أَبَا هِرٍّ» قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «الْحَقْ إِلَى أَهْلِ الصُّفَّةِ فَادْعُهُمْ لِي» قَالَ: وَأَهْلُ الصُّفَّةِ أَضْيَافُ الإِسْلاَمِ لاَ يَأْوُونَ إِلَى أَهْلٍ وَلاَ مَالٍ، وَلاَ عَلَى أَحَدٍ إِذَا أَتَتْهُ صَدَقَةٌ بَعَثَ بِهَا إِلَيْهِمْ، وَلَمْ يَتَنَاوَلْ مِنْهَا شَيْئًا وَإِذَا أَتَتْهُ هَدِيَّةٌ أَرْسَلَ إِلَيْهِمْ وَأَصَابَ مِنْهَا وَأَشْرَكَهُمْ فِيهَا، فَسَاءَنِي ذَلِكَ فَقُلْتُ: وَمَا هَذَا اللَّبَنُ فِي أَهْلِ الصُّفَّةِ كُنْتُ أَحَقُّ أَنَا أَنْ أُصِيبَ مِنْ هَذَا اللَّبَنِ شَرْبَةً أَتَقَوَّى بِهَا فَإِذَا جَاءَ أمرني فَكُنْتُ أَنَا أُعْطِيهِمْ وَمَا عَسَى أَنْ يبلغني مِنْ هَذَا اللَّبَنِ، وَلَمْ يَكُنْ مِنْ طَاعَةِ اللَّهِ وَطَاعَةِ رَسُولِهِ ﷺ بُدٌّ، فَأَتَيْتُهُمْ فَدَعَوْتُهُمْ فَأَقْبَلُوا فَاسْتَأْذَنُوا فَأَذِنَ لَهُمْ، وَأَخَذُوا مَجَالِسَهُمْ مِنَ الْبَيْتِ قَالَ: «يَا أَبَا هِرٍّ» قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «خُذْ فَأَعْطِهِمْ» قَالَ: فَأَخَذْتُ الْقَدَحَ فَجَعَلْتُ أُعْطِيهِ الرَّجُلَ فَيَشْرَبُ حَتَّى يَرْوَى ثُمَّ يَرُدُّ عَلَيَّ الْقَدَحَ فَأُعْطِيهِ الرَّجُلَ فَيَشْرَبُ حَتَّى يَرْوَى ثُمَّ يَرُدُّ عَلَيَّ الْقَدَحَ فَيَشْرَبُ حَتَّى يَرْوَى، ثُمَّ يَرُدُّ عَلَيَّ الْقَدَحَ، حَتَّى انْتَهَيْتُ إِلَى النَّبِيِّ -ﷺ وَقَدْ رَوِىَ الْقَوْمُ كُلُّهُمْ فَأَخَذَ الْقَدَحَ فَوَضَعَهُ عَلَى يَدِهِ فَنَظَرَ إِلَيَّ فَتَبَسَّمَ فَقَالَ: «أَبَا هِرٍّ»، قُلْتُ: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «بَقِيتُ أَنَا وَأَنْتَ» قُلْتُ: صَدَقْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «اقْعُدْ فَاشْرَبْ» فَقَعَدْتُ فَشَرِبْتُ فَقَالَ: «اشْرَبْ» فَشَرِبْتُ فَمَا زَالَ يَقُولُ: «اشْرَبْ» حَتَّى قُلْتُ: لاَ وَالَّذِى بَعَثَكَ بِالْحَقِّ مَا أَجِدُ لَهُ مَسْلَكًا قَالَ: فَأَرِنِى فَأَعْطَيْتُهُ الْقَدَحَ فَحَمِدَ اللَّهَ وَسَمَّى وَشَرِبَ الْفَضْلَةَ. (١).

وعن ابْنُ عُمَرَ ﷺ، قال: «لَا تُقَارِنُوا فَإِنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ نَهَى عَنِ الْإِقْرَانِ، إِلَّا أَنْ يَسْتَأْذِنَ الرَّجُلُ أَخَاهُ». قَالَ شُعْبَةُ: لَا أُرَى هَذِهِ الْكَلِمَةَ إِلَّا مِنْ كَلِمَةِ ابْنِ عُمَرَ يَعْنِي الِاسْتِئْذَانَ(٢).

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الاستئذان ، باب إذا دعي الرجل فجاء هل يستأذن، (ج٨ / ص٥٥/ح٦٢٤٦).

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب المظالم ، باب إذا أذن إنسان لآخر شيئا جاز، (ج٣ / ص١٣٠/ح٢٤٥٥).

المعنى الإجمالي للحديثين:

كما قد مر في الأحاديث السابقة من شدة زهده ﷺ في الدنيا، واكتفائه بالقليل منها، بل ربما لم يجد هذا القليل، وإن وجده لم يكن يتوسع فيه، ويرضى منه بما يقيم صلبه، وفي حديث أبو هريرة ﷺ، لما أهدي إليه اللبن قدم أصحاب الصفة في الشرب منه ﷺ ، حتى إذا ارتووا، أعطى أبو هريرة ﷺ ليشرب حتى إذا ارتوى وتأكد ﷺ من شبع أبو هريرة، حمد الله على ما من به من البركة التي وقعت في اللبن مع قلته، حتى روي القوم كلهم وأفضلوا، ثم سمى في ابتداء الشرب، وشرب ما تبقى منه رغبة عن الدنيا، والطمع في والاستكثار من ملذاتها[١].

وفي حديث ابن عمر ﷺ يظهر الحرص الإيثار والاكتفاء بالقليل لاسيما حال الشدة وقلة الطعام، فقد نهى ﷺ عن القران بين التمر أي أن يجمع تمرتين ويأكلهما لاسيما وإن كان الطعام مشتركًا، وقيده بعض العلماء في حال قلة الطعام، حفظًا لحق الجلساء إلا إذا استئذن منهم، وقيل لأن فيه شرهًا وطمعا، ويقاس عليه كل طعام يؤكل أفرادا كبعض الفواكه الصغيرة التي يلتقطها الناس حبة حبة [٢].

وفي قول شُعْبَةُ: لَا أُرَى هَذِهِ الْكَلِمَةَ إِلَّا مِنْ كَلِمَةِ ابْنِ عُمَرَ يَعْنِي الِاسْتِئْذَانَ:" يجاب عليه عنه بما روي عن النبي ﷺ من غير طريق ابن عمر يقتضي أن الأمر بالاستئذان مرفوع، فقد جاء عن أبي هريرة في مسند إسحاق ومن طريق ابن حبان أخرجا من طريق الشعبي، عن أبي هريرة ﷺ قال : كنت في أصحاب الصفة فبعث إلينا رسول الله صلى الله عليه وسلم تمر عجوة فكب بيننا فكنا نأكل الثنتين من الجوع فجعل أصحابنا إذا قرن أحدهم قال لصاحبه إني قد قرنت فاقرنوا، وهذا الفعل منهم في زمن النبي ﷺ دال على أنه كان مشروعا لهم معروفا وقول الصحابي كنا نفعل في زمن النبي ﷺ كذا له حكم الرفع عند الجمهور، وأصرح منه ما أخرجه البزار من هذا الوجه؛ ولفظه : « قسم رسول الله ﷺ تمرا بين

(١)انظر: فتح الباري لابن حجر (ج١١/ ص٢٨٨).

(٢) انظر: شرح النووي على مسلم (ج١٣/ص ٢٢٨، ٢٢٩)، فتح الباري لابن حجر (ج١١/ ص٢٨٨)، شرح القسطلاني، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري (ج٤/ ص٢٨٧)، شرح رياض الصالحين (ج٤/ ص٢١٨).



أصحابه فكان بعضهم يقرن فنهى رسول الله ﷺ أن يقرن إلا بإذن أصحابه»، فالذي يرجح أن لا إدراج فيه، وقد اعتمد البخاري هذه الزيادة وترجم عليها في كتاب المظالم وفي الشركة"[١].

بيان غريب المفردات:

«**إِنْ كُنْتُ لَأَعْتَمِدُ بكبدي عَلَى الأَرْضِ مِنَ الْجُوعِ**»: لِتَقْلِيل حَرَارَة الْجُوع بِبَرْد الْحَجَرِ أَوْ الْمُسَاعَدَة عَلَى الِاعْتِدَال وَالِانْتِصَاب[٢].

«**الفَضْلَةَ**»: البقية[٣].

«**الْإِقْرَانِ**»: (قَرَنَ) الْقَافُ وَالرَّاءُ وَالنُّونُ أَصْلَانِ صَحِيحَانِ، أَحَدُهُمَا يَدُلُّ عَلَى جَمْعِ شَيْءٍ إِلَى شَيْءٍ[٤].

وَفِي (الصِّحَاح) : أقرن الدَّم الْعرق واستقرن أَي: كثر، فَيحْتَمل أَن يكون الإقران فِي هَذَا الحَدِيث على ذَلِك، وَيكون مَعْنَاهُ النَّهْي عَن الْإِكْثَار من أكل التَّمْر إِذا كَانَ مَعَ غَيره[٥].

أبرز الفوائد التربوية:

- ظهور بركته ﷺو معجزته في هذا اللبن.

-رحمة النبي ﷺ بالفقراء و مساكين الصفة.

-بيان الجوع الذي كانوا عليه، حتى إن أحدهم يستمر على هذا اللبن اليوم كله [٦].

---

(١) فتح الباري لابن حجر (ج٩/ ص٥٧١) بتصرف يسير.

(٢) شرح القسطلاني، إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري (ج٩/ ص٢٦١).

(٣) فتح الباري لابن حجر (ج١١/ ص٢٨٨).

(٤) مقاييس اللغة، مادة (**قَرَنَ**)، (ج٥/ ص٧٦).

(٥) الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، مادة (**قَرَنَ**)، (ج٦/ ص٢١٨١).

(٦) شرح رياض الصالحين، حطيبة (ج٣٥/ ص٨، بترقيم الشاملة آليا).





- كتمان الحاجة خير من إظهارها، وإن كان جائزًا له الإخبار بباطن أمره وحاجته لمن يرجوه لكشف فاقته[(١)].

-جواز الشبع على إذا كان نادرا ولا سيما بعد شدة جوع.

-فيه أن ساقي القوم آخرهم شربًا.

-تواضعه ﷺ واكتفاؤه بالفضلة.

-النهي عن الإقران في التمر لما فيه من الشره و الهلع.

****

٥/مراعاة الوقت المناسب للأكل:

وهو عند الإحساس الحقيقي بالجوع وليس في أي وقت شاء، فإن ذلك أكثر الأسباب المؤدية للسمنة، بل المعروف في عهد النبي ﷺ وأصحابه وجبتين في اليوم وهما الغداء والعشاء في غير أوقات الصيام، كما جاء في الحديث :الذي رواه عبدالرحمن بن أبي بكر، لما ضاف أبو بكر الصديق ﷺ أصحاب الصفة، وذكر فيه: أن أبا بكرٍ تَعَشَّى عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ لَبِثَ حَيْثُ صُلِّيَتِ العِشَاءُ، ثُمَّ رَجَعَ، فَلَبِثَ حَتَّى تَعَشَّى النَّبِيُّ ﷺ[(١)].

ومن الشواهد أيضًا على وقت وجبة العشاء:

حديث عروة قَالَ: سَمِعْتُ عَائِشَةَ رضي الله عنها، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «إِذَا وُضِعَ العَشَاءُ وَأُقِيمَتِ الصَّلاَةُ، فَابْدَءُوا بِالعَشَاءِ»[(١)].

وَقَالَ أَبُو الدَّرْدَاءِ: «مِنْ فِقْهِ المرْءِ إِقْبَالُهُ عَلَى حَاجَتِهِ حَتَّى يُقْبِلَ عَلَى صَلاَتِهِ وَقَلْبُهُ فَارِغٌ»[(٢)].

---

(١) التوضيح لشرح الجامع الصحيح (ج٢٩/ ص٤٧٨).

(٢)شرح صحيح البخاري لابن بطال (ج٢/ ص٢٩٣).



****

٦/التسمية قبل الأكل:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللهِ، أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺيَقُولُ: « إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ، فَذَكَرَ اللهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لَا مَبِيتَ لَكُمْ، وَلَا عَشَاءَ، وَإِذَا دَخَلَ، فَلَمْ يَذْكُرِ اللهَ عِنْدَ دُخُولِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ، وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللهَ عِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ: أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ وَالْعَشَاءَ » [(١)].

وجاء عَنْ حُذَيْفَةَ[(٢)]، قَالَ: كُنَّا إِذَا حَضَرْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ طَعَامًا لَمْ نَضَعْ أَيْدِيَنَا حَتَّى يَبْدَأَ رَسُولُ اللهِ ﷺفَيَضَعَ يَدَهُ، وَإِنَّا حَضَرْنَا مَعَهُ مَرَّةً طَعَامًا، فَجَاءَتْ جَارِيَةٌ كَأَنَّهَا تُدْفَعُ، فَذَهَبَتْ لِتَضَعَ يَدَهَا فِي الطَّعَامِ، فَأَخَذَ رَسُولُ اللهِ ﷺ بِيَدِهَا، ثُمَّ جَاءَ أَعْرَابِيٌّ كَأَنَّمَا يُدْفَعُ فَأَخَذَ بِيَدِهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الشَّيْطَانَ يَسْتَحِلُّ الطَّعَامَ أَنْ لَا يُذْكَرَ اسْمُ اللهِ عَلَيْهِ، وَإِنَّهُ جَاءَ بِهَذِهِ الْجَارِيَةِ لِيَسْتَحِلَّ

---

(١) أخرجه مسلم في "صحيحه"كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها، (ج٦ / ص١٠٨/ح٢٠١٨).

(٢) **حذيفة بْن اليمان** وهو حذيفة بْن حسل بْن جابر بْن عمرو بْن ربيعة بْن جروة بْن الحارث بْن مازن بْن قطيعة بْن عبس بْن بغيض بْن ريث بْن غطفان أَبُو عَبْد اللَّهِ العبسي واليمان لقب حسل بْن جابر، روى عنه: ابنه أَبُو عبيدة، وعمر بْن الخطاب، وعلي بْن أَبِي طالب، وقيس بْن أَبِي حازم، وَأَبُو وائل، وزيد بْن وهب، وغيرهم.

هاجر إِلَى النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فخيره بين الهجرة والنصرة، فاختار النصرة، وشهد مع النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أحدًا، وقتل أبوه بها، صاحب سر رَسُول اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي المنافقين، لم يعلمهم أحد إلا حذيفة، كان يسأل النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن الشر ليتجنبه.

شهد حذيفة الحرب بنهاوند، فلما قتل النعمان بْن مقرن أمير ذلك الجيش أخذ الراية، وكان فتح همذان، والري، والدينور عَلَى يده، وشهد فتح الجزيرة، ونزل نصيبين، وتزوج فيها، أسد الغابة (ج١/ ص٧٠٦).





بِهَا فَأَخَذْتُ بِيَدِهَا، فَجَاءَ بِهَذَا الْأَعْرَابِيِّ لِيَسْتَحِلَّ بِهِ فَأَخَذْتُ بِيَدِهِ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، إِنَّ يَدَهُ فِي يَدِي مَعَ يَدِهَا»(١).

المعنى الإجمالي للحديثين:

في الحديثين إشارة إلى أهمية ذكر الله بالتسمية سواء قبل دخول المنزل، أو قبل وضع الطعام وتناوله، فترك التسمية إذن للشيطان بالمبيت أو تناول الطعام والمشاركة فيهما، كما أن التسمية في الموضعين منع له من ذلك، قال القاضي: "إذا سمى كفاه الله بذكره إغواء الشيطان ومضرته، ومنعه وأعوانه من نقص الطعام ورفع البركة منه، وقلة الانتفاع به"(٢).

ومشاركة الشيطان للإنسان طعامه بتحسين الأكل في نظر الآكل، وغرس الشره فيه، وإذهاب للبركة عنه فلا يحصل له النفع والاكتفاء بالقليل، قال العلماء: وفي تكرار التسمية عند العشاء لمن سمى عند دخول البيت منع للشياطين الموجودة في البيت قبل الدخول، وتضييق دائرة الفساد والإفساد.

وفي الحديث الثاني ما جرى من تدافع الجارية والأعرابي بدفع الشيطان لهما حتى ينال المشاركة في الطعام، وهذا الحديث وشبهه من الأحاديث الواردة في أكل الشيطان محمولة على ظواهرها وأن الشيطان يأكل حقيقة، وقد ظهرت فيه آية من آيات الرسول صلى الله عليه وسلم حيث أعلمه الله تعالى بما حصل في هذه القصة وان الشيطان دفع الأعرابي والجارية وأنه أمسك بأيديهم أي بأيدي الثلاثة بيده الكريمة صلوات الله وسلامه عليه.

ويستحب لمن ترك التسمية في أول الطعام الإتيان بها في أثناء أكله بأن يقول: بسم الله أوله وآخره(٣)،

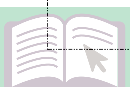
كما جاء عند أبو داود والترمذي، قال ﷺ: "إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله تعالى، فإن نسي أن يذكر الله في أوله فليقل: بسم الله أوله وآخره"(١).

---

(١) أخرجه مسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها، (ج٦ / ص١٠٧/ح٢٠١٧) (بهذا اللفظ) .

(٢) إكمال المعلم بفوائد مسلم (ج٦/ ص٤٨٥).

(٣) فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج٨/ ص٢٠٥).



بيان غريب المفردات:

« **إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ**»: أَيْ مَسْكَنَهُ الَّذِي يَبِيتُ فِيهِ، وَالظَّاهِرُ أَنَّ الْمُرَادَ أَعَمُّ مِنْهُ [٢].

«**قَالَ الشَّيْطَانُ**»: أَي لِأَتْبَاعِهِ وَإِخْوَانِه وَأَعْوَانِه وَرُفْقَتِه.

«**وَلَا عَشَاءَ**»: بِفَتْحِ الْعَيْنِ، وَالْمَدِّ، هُوَ الطَّعَامُ الَّذِي يُؤْكَلُ فِي الْعَشِيَّةِ، وَهِيَ مِنْ صَلَاةِ الْمَغْرِبِ إِلَى صَلَاةِ الْعِشَاءِ بِكَسْرِ الْعَيْنِ، وَيُقَالُ مَا بَيْنَ الْعِشَاءَيْنِ تَغْلِيبًا، وَالْمَعْنَى: لَا يَتَيَسَّرُ لَكُمُ الْمُقَامُ وَلَا الطَّعَامُ فِي هَذَا الْمَكَانِ[٣] .

«**فَجَاءَتْ جَارِيَةٌ** »: الجارية في النساء كالغلام في الذكور وهو من دون البلوغ[٤].

«**كَأَنَّهَا تُدْفَعُ**»: بضم التاء أي يدفعها دافع ودافعها الشيطان ليسبق إلى الطعام قبل رسول الله صلى الله عليه وسلم وقبل التسمية ليصل إلى غرضه، قَالَ النَّوَوِيُّ: وَفِي رِوَايَةٍ " تُطْرَدُ " يَعْنِي لِشِدَّةِ سُرْعَتِهَا كَأَنَّهَا مَطْرُودَةٌ أَوْ مَدْفُوعَةٌ[٥].

«**إِنَّ الشَّيْطَانَ يَسْتَحِلُّ الطَّعَامَ**»: أَيْ يَتَمَكَّنُ مِنْ أَكْلِهِ أَوْ تَصَرُّفِهِ فِي غَيْرِ مَرْضَاةِ رَبِّهِ[٦].

أبرز الفوائد التربوية:

-حسن أدب الصحابة رضوان الله عليهم مع النبي ﷺ واحترامهم له.

-التزام آداب الطعام سبب لحلول البركة فيه.

---

(١) أخرجه أبو داود في "سننه" كتاب الأطعمة ، باب التسمية على الطعام، (ج٣ /ص٤٠٧/ح٣٧٦٧) ، والترمذي في "جامعه" أبواب الأطعمة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، باب ما جاء في التسمية على الطعام (ج٣ / ص٤٣٤/ح١٨٥٨) وابن ماجه في "سننه" أبواب الأطعمة ، باب التسمية عند الطعام (ج٤ / ص٤٠٥/ح٣٢٦٤).

(٢)مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح (ج٧/ ص٢٦٩٣).

(٣) المرجع السابق.

(٤) الكوكب الوهاج شرح صحيح مسلم (ج٢١/ ص١٣٥).

(٥) شرح النووي على مسلم (ج١٣/ ص١٨٨)، الكوكب الوهاج شرح صحيح مسلم (ج٢١/ ص١٣٥).

(٦) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح (ج٧/ ص٢٧٢٩).





-حصول البركة في الطعام أي الاكتفاء بالقليل المقوي على الطاعة.

-التذكير بالتسمية عند وضع الطعام.

-الاهتمام بتعليم الصغير والجاهل آداب الطعام.

- قال ابن عثيمين رحمه الله: "إذا سمى سرا فإن تسميته لا تكفى لأن الآخرين لم يسمعوها، وإن سمى جهرا ونوى عن الجميع فقد يقال إنها تكفي، وقد يقال الأفضل أن يسمي كل إنسان لنفسه، وهذا أكمل وأحسن"[(١)].

-استحب العلماء الجهر بالتسمية عند الطعام تذكيرًا للغافلين و تعليمًا للجاهلين.

****

٧/الأكل باليمين:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما؛ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺقَالَ: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ، وَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ. فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ، وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ»[(٢)].

ومنه توجيهاته ﷺ لعُمَرَ بنَ أبِي سَلَمَةَ[(٣)]ﷺ قال: كُنْتُ غُلاما فِي حَجْرِ رَسُولِ الله ﷺ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ. فَقَالَ لِي رَسُولُ الله ﷺ:« يَا غُلامُ: سَمِّ الله وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ»، فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ[(١)].

---

(١)شرح رياض الصالحين (ج٤/ ص١٩٤).

(٢) أخرجه مسلم في "صحيحه"كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها، (ج٦ / ص١٠٩/ح٢٠٢٠).

(٣) **عُمَر بْن أَبِي سَلَمة** بْن عَبْد الأسد الْقُرَشِيّ المخزومي، ربيب رَسُول اللَّه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لأن أمه أم سَلَمة زوج النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يكنى أبا حَفْص، ولد فِي السنة الثانية من الهجرة بأرض الحبشة، وقيل: إنه كَانَ لَهُ يَوْم قبض النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تسع سنين، شهد مَعَ عليّ الجمل، واستعمله عَلَى البحرين، وعلى فارس، وتوفي بالمدينة أيام عَبْد الملك بْن مروان، سنة ثلاث وثمانين، روى عَنْ: النَّبِيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أحاديث أسد الغابة (ج٤/ ص١٦٩).



هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الحمية.

عن سَلَمَةَ بْنِ الْأَكْوَعِ(٢) ﷺ، أَنَّ رَجُلًا أَكَلَ عِنْدَ رَسُولِ اللهِ ﷺ بِشِمَالِهِ، فَقَالَ: «كُلْ بِيَمِينِكَ»، قَالَ: لَا أَسْتَطِيعُ، قَالَ: «لَا اسْتَطَعْتَ»، مَا مَنَعَهُ إِلَّا الْكِبْرُ، قَالَ: فَمَا رَفَعَهَا إِلَى فِيهِ(٣).

المعنى الإجمالي للأحاديث:

في هذه الأحاديث توجيه من النبي ﷺ الحريص على أمته الرؤف الرحيم بهم، و أمر بالأكل باليد اليمنى وتشريفها بالأخذ والتناول، وتجنب استعمالها في إزالة النجاسة ودفع الأذى، إذا لم يكن عذر؛ فإن كان عذر يمنع الأكل والشرب باليمين من مرض أو جراحة فلابأس، و اليمين أقوى في الغالب وأسبق للأعمال وأمكن في الأشغال، وهي مشتقة من اليمن والبركة، وقد شرف الله تعالى أهل الجنة بأن نسبهم إليها كما ذم أهل النار حين نسبهم إلى الشمال، وحتى لا يكون المسلم مشابهاً للشيطان، وإنما يكون على هيئة بعيدة عن مشابهة الشيطان.

و جاء في رواية الحسن بن سفيان في مسنده بسند حسن عن أبي هريرة ولفظه: " «إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وليشرب بيمينه وليأخذ بيمينه وليعط بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله ويعطي بشماله ويأخذ بشماله»، "ورُوى عن نافع: يزيد فيها ولا يأخذ بها ولا يعطى بها ".

وفي الحديث الثاني إرشاد لربيب النبي ﷺ عمر بن أبي سلمة ﷺ ببيان ثلاث سنن من سنن الأكل وهي التسمية والأكل باليمين والأكل مما يليه، لأن أكله من موضع يد صاحبه سوء عشرة وترك مروءة فقد

---

(١) أخرجه البخاري في "صحيحه" كتاب الأطعمة ، باب التسمية على الطعام والأكل باليمين، (ج٧ / ص٦٨/ح٥٣٧٦).

(٢)**سلمة بْن الأكوع** وقيل: سلمة بْن عمرو بْن الأكوع، واسم الأكوع سنان بْن عَبْد اللَّهِ لأسلمي، يكنى أبا مسلم، وقيل: أَبُو إياس، والأكثر أَبُو إياس بابنه إياس وكان سلمة ممن بايع تحت الشجرة مرتين، وسكن المدينة، ثم انتقل فسكن الربذة، كان شجاعًا راميًا محسنًا خيرًا فاضلًا، روى جماعة من أهل المدينة، وقال له رَسُول اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " خير رجالتنا سلمة بْن الأكوع " قاله في غزوة ذي قرد لما استنقذ لقاح رَسُول اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وروى عنه، أَنَّهُ قال: بايعت رَسُول اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْم الحديبية عَلَى الموت، أسد الغابة (ج٢/ ص٥١٧).

(٣)أخرجه مسلم في "صحيحه" (كتاب الأشربة ، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها، حديث رقم: (٢٠٢١)، (ج٦ / ص١٠٩).



يتقذره صاحبه لا سيما في الأمراق وشبهها، وعند البخاري "أتي النبي صلى الله عليه وسلم بطعام، وعنده ربيبه" أي أن مجيء الطعام وافق دخوله.

وفي الحديث الثالث جواز الدعاء على من خالف الحكم الشرعي بلا عذر وفيه الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر في كل حال حتى في حال الأكل.

بيان غريب المفردات:

«**حَجْرِ رَسُولِ الله ﷺ**»: بِفَتْحِ الْحَاءِ وَسُكُونِ الْجِيم ، أَيْ فِي تَرْبِيَتِهِ ، وَتَحْت نَظَرِهِ ، وَأَنَّه يُرَبِّيه فِي حِضْنِهِ تَرْبِيَةِ الْوَلَدِ ، قَالَ عِيَاضٌ : الْحِجْر يُطْلَق عَلَى الحِضْن ، وَعَلَى الثَّوْبِ ، فَيَجُوزُ فِيهِ الْفَتْحُ وَالْكَسْرُ ، وَإِذَا أُرِيدَ بِهِ مَعْنَى الْحَضَانَة فَالْفَتْح لَا غَيْرُ [١].

«**تَطِيشُ فِي الصَّحْفَةِ**»: "تطيش" تَتَحَرَّك وَتَمِيلُ إِلَى نَوَاحِي الْقَصْعَة ، وَلَا تَقْتَصِرُ عَلَى مَوْضِعِ وَاحِدٍ ، و"الصحفة" كَالْقَصْعَة ، وَجَمْعُهَا صِحَاف [٢].

«**وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ**»: يَعْنِي لَا تَأْكُلْ مِنْ حَافَّةِ غَيْرِكَ ، بَلْ كُلْ مِنَ الَّذِي يَلِيكَ ؛ لِأَنَّكَ إِذَا اِعْتَدَيْتُ عَلَى حَافَّةِ غَيْرِكَ فَهَذَا سُوءِ أدَبٍ ، فَكُلَّ مَنِ الَّذِي يَلِيك [٣].

«**فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ**»: بِكَسْرِ الطَّاءِ وَسُكُونِ الْعَيْنِ ، أَيْ فَمَا زَالَتْ تِلْكَ الْأَوَامِر مُلْتَزَمَةٌ فِي صِفَة آكِلِي بَعْدَ ذَلِكَ ، وَصَارَت عَادَة لِي [٤].

«**لَا اسْتَطَعْتَ**»: دُعَاءٌ عَلَيْهِ بِأَنَّ لَا يَسْتَطِيعُ الْأَكْل بِالْيَمِين حَقِيقَة ، حَيْثُ ادَّعَى عَدَمَ الِاسْتِطَاعَةِ كذباً [٥].

---

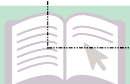
(١) فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج٨/ ص١٩٩).

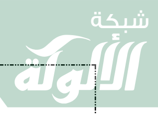
(٢) فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج٨/ ص٢٠٠).

(٣) شرح رياض الصالحين (ج٣/ ص١٧١).

(٤) فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج٨/ ص٢٠٠).

(٥) فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج٨/ ص١٩٩).





«**فَمَا رَفَعَهَا إِلَى فِيهِ**»: أَي فَأُجِيب الدُّعَاءُ عَلَيْهِ ، فَلَمْ يَسْتَطِعْ بَعْدَ الدُّعَاءِ عَلَيْهِ أَنْ يَرْفَعَهَا إِلَى فَمِهِ بِطَعَامٍ أَوْ شَرَابٍ [(١)].

أبرز الفوائد التربوية:

- استحباب تقديم اليمين في كل ما هو من باب التكريم، كالأكل والشرب.

- ينبغي اجتناب الأفعال التي تشبه أفعال الشياطين.
- من حق نعمة الله القيام بشكرها بأن تكرم ولا يستهان بها، ومن حق الكرامة أن تتناول باليمين.
- رفق النبي صلى الله عليه وسلم وحسن تعليمه للصغار.

****

٨/سلت القصعة ولعق الأصابع:

عَنْ أَنَسٍ ﷺ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺكَانَ إِذَا أَكَلَ طَعَامًا لَعِقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ، قَالَ: وَقَالَ: «إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلَا يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ»، وَأَمَرَنَا أَنْ نَسْلُتَ الْقَصْعَةَ، قَالَ: «فَإِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمُ الْبَرَكَةُ»[(٢)]، وعَنْ جَابِرٍ ﷺ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ أَمَرَ بِلَعْقِ الْأَصَابِعِ، وَالصَّحْفَةِ، وَقَالَ: «لَا يَدْرِي أَحَدُكُمْ فِي أَيِّ ذَلِكَ الْبَرَكَةَ»[(٣)].

---

(١) المرجع السابق.

(٢) أخرجه مسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة وأكل اللقمة الساقطة، (ج٦ / ص١١٥/ح٢٠٣٤).

(٣) أخرجه مسلم في "صحيحه"كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة وأكل اللقمة الساقطة، (ج٦ / ص١١٤/ح٢٠٣٢).



هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الحمية.

عَنْ كَعْبِ بْنِ مَالِكٍ ﷺ، قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعَ وَلَا يَمْسَحُ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا»[(١)]، وعن ابن عَبَّاسٍ ﷺ :« لَا يَمْسَحْ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا، أَوْ «يُلْعِقَهَا»[(٢)].

المعنى الإجمالي للأحاديث:

أرشد ﷺ في هذه الأحاديث إلى أربعة آداب نبوية نافعة حال الطعام، وهي الأكل بثلاث أصابع، ولعقها حال الفراغ من الطعام، والتقاط الساقط من الطعام، وسلت الصحيفة، وكما تقدم، فإن التحلي بهذه الآداب فيه تحصيل الامتثال والاقتداء به ﷺ أولًا، وفيه من البركة بالانتفاع والاكتفاء بالقليل مما يحمي الجسم من البدانة والسمنة.

فالأكل بثلاث أصابع، أي الإبهام والسبابة والوسطى، بها يحصل أقل درجات التمكن من الأكل، فلا يأكل بأربع أو بخمس أو بالكف إلا للحاجة في الطعام الذي ينتثر كالأرز؛ لأنه لو أخذ بأصابعه الثلاث لا يأخذ إلا حبات قليلة، ويمكث على الطعام مدة طويلة ولا ينتهي.

ثم سلت الصحفة بأن يُمر عليها الإصبع بحيث يعلق الباقي بالإصبع، فيأكل بقايا الطعام الذي يكون في الصحفة، فقد تكون البركة في آخر الطعام، فإذا فرغ من طعامه فيلعقها أي يلحسها باللسان، ويمصها بالشفتين؛ ليحفظ ما علق بها من بقايا الطعام، أو يُلعقها من يُحب كالزوجة والجارية والولد والخادم ونحوهم، عله أن يصيب البركة، وفي رواية "لا يدري أيتهن البركة" فمعناه أيتهن صاحبة البركة .

وقد بين ﷺ العلة في بعض هذه الآداب كلعق الأصابع وسلت الصحيفة، وهو قوله فإنه لا يدري في أي طعامه يبارك له، فلعل البركة فيما لعق بالأصابع والصحفة من لطخ ذلك الطعام.

قال ابن عثيمين رحمه الله: "في لعق الأصابع بعد الطعام فائدتان: فائدة شرعية: وهي الاقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم، وفائدة صحية طبية: وهي هذا الإفراز الذي يكون بعد الطعام يعين هذا الذي سلته من القصعة، والمؤمن لا يهمه فقط ما يتعلق بالصحة البدينة، بل أهم شيء عنده اتباع الرسول ﷺ

---

(١) أخرجه مسلم في "صحيحه" كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة وأكل اللقمة الساقطة،(ج٦ / ص١١٣/ح٢٠٣٢).

(٢) أخرجه البخاري في "صحيحه"كتاب الأطعمة ، باب لعق الأصابع ومصها قبل أن تمسح بالمنديل، (ج٧ / ص٨٢/ح٥٤٥٦)، ومسلم في "صحيحه"كتاب الأشربة ، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة وأكل اللقمة الساقطة، (ج٦ / ص١١٣/ح٢٠٣١).



هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الحمية.

والاقتداء به؛ لأن فيه صحة القلب، وكلما كان الإنسان للرسول صلى الله عليه وسلم أتبع؛ كان إيمانه أقوى" [١].

وفي التقاط الطعام الساقط حرمان للشيطان من مشاركة الإنسان شيء من طعامه ولو كان يسيرًا، ويكون بإزالة ما أصابه من الأذى من تراب و عيدان ونحوه، ثم أكله.

وفي الآداب السابقة بمجموعها حفظ للنعمة وإكرام للطعام من الهدر، وابتعاد عن طريق الكبر والإسراف.

بيان غريب المفردات:

«**لَعِقَ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ**»: يَعْنِي لحسها حَتَّى يَكُونَ مَا بَقِيَ مِنْ الطَّعَامِ فِيهَا داخلاً فِي طَعَامِهِ الَّذِي أَكَلَهُ مِنْ قِبَلِ [٢].

«**فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى**»: »: مِن المياط ؛ وهو التباعُد والتنحّي والمِيْل، وَيُقَال: أَماطَ الأذى، أَي نَحّاه[٣].

«**وَلَا يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ**»: حرماناً لِلشَّيْطَانِ مَنْ الْأَكْلِ مَعَك ، لِأَنَّك إذَا تَرَكْتهَا أَكَلَهَا الشَّيْطَان [٤].

«**نَسْلُتَ الْقَصْعَةَ**»: السِّينُ وَاللَّامُ وَالتَّاءُ أَصْلٌ وَاحِدٌ، وَهُوَ جَلْفُ الشَّيْءِ عَنِ الشَّيْءِ وَقَشْرُهُ، يُقال: سَلَتَ القَصْعة من الثّريد: إِذْ مَسَحه، أَيْ مَسْحُهَا وَتَتَبُّعُ مَا بَقِيَ فِيهَا مِنْ الطَّعَامِ ، قَالَ الْخَطَّابِيُّ: سَلْت الصَّحِيفَة تَتَبَّعَ مَا يَبْقَى فِيهَا مِنْ الطَّعَامِ وَمَسَحَهَا بِالْإِصْبَعِ وَنَحْوِهِ [٥].

أبرز الفوائد التربوية:

---

(١) شرح رياض الصالحين (ج٣/ ص٥٣١،٥٣٢) بتصرف يسير.

(٢) شرح رياض الصالحين (ج٣/ ص٥٣١).

(٣) تهذيب اللغة (ج١٤/ ص٣٣)،المعجم الوسيط (ج٢/ ص٨٩٤).

(٤) شرح رياض الصالحين (ج٣/ ص٥٣٢).

(٥) تهذيب اللغة، مادة (**سَلَتَ**)، (ج١٢/ ص٢٦٧)، مقاييس اللغة، مادة (**سَلَتَ**)، (ج٣/ ص٩٣)، معالم السنن (ج٤/ ص٢٦٠).



-قال ابن عثيمين رحمه الله: "في هذه الأحاديث حسن تعليم الرسول عليه الصلاة والسلام، وأنه إذا ذكر الحكم ذكر الحكمة منه؛ لأن ذكر الحكمة مقروناً بالحكم يفيد فائدتين عظيمتين:

الفائدة الأولى: بيانه سمو الشريعة، وأنها شريعة مبنية على المصالح، فما من شيء أمر الله به ورسوله صلى الله عليه وسلم إلا والمصلحة في وجوده، وما من شيء نهى الله عنه ورسوله صلى الله عليه وسلم إلا والمصلحة في عدمه، الفائدة الثانية: زيادة اطمئنان النفس؛ لأن الإنسان بشر قد يكون عنده إيمان وتسليم بما حكم الله به ورسوله، لكن إذا ذكرت الحكمة ازداد إيماناً، وازداد يقيناً، ونشط على فعل المأمور أو ترك المحظور"[١].

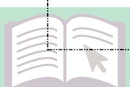
- استحب العلماء لعق اليد، محافظة على بركة الطعام، وتنظيفًا لها، ودفعًا للكبر.
- الأكل بأصبعين أكل المتكبر ولا يستلذ به الأكل ولا يشبعه إلا بعد طول، والأكل بالخمسة والراحة يوجب ازدحام الطعام على المعدة.
- يراد بالبركة هنا حصول الشبع من الأكل القليل.

- استحباب أكل اللقمة الساقطة، بعد مسح الأذى الذي يصيبها، هذا إذا لم تقع على موضع نجس، فإن وقعت على موضع نجس تنجست، ولا بد من غسلها إن أمكن، فإن تعذر أطعمها حيواناً، ولا يتركها.
- جواز مسح اليد بالمنديل، لكن السنة أن يكون بعد لعقها[٢].

****

(١) شرح رياض الصالحين (ج٣/ ص٥٣٣) بتصرف يسير.

(٢)راجع: فتح المنعم شرح صحيح مسلم (ج٨/ ص٢٢١)، وجميع ما سبق من الفوائد على هذين الحديثين.



الخاتمة

الحمدلله الذي ختم بحمده كل نعمة، الحمدلله الذي ختم حديث أهل الجنة بالحمد، فقال: ﴿وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾(١)، الحمدلله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمدلله على ما أعان ويسر، وهدى وسهل.

وبعد: فقد توصلت في نهاية هذا البحث إلى نتائج علمية أُجملها في ما يلي:

١-أهمية الحمية والحاجة لها.

٢-الحمية من الأدوية التي استعملتها العرب في الجاهلية.

٣-لم يرد التصريح بالحمية في الصحيحين، بل جاءت الإشارة إليها.

٤-الحمية في الاصطلاح تعني: الإمساك عن الطعام أو الإقلال منه.

٥-للحمية مسميات عديدة تدل عليها في السنة، كالأَزم، وَالعُلْقَة، وَالبُلْغَة، وَالكَفَاف، وَالقُوت، وَالصوم.

٦-تنقسم الحمية إلى قسمين أساسين وهما حمية: عما يجلب المرض، وحمية عما يزيده.

٧- الحمية لا تعني الوصال بالصيام إلى الفجر.

٨- أنجع الطرق في الحمية وأنفعها، باتباع السنة.

٩-من المحفزات على الحمية التفكر في صفة زهده ﷺ ، وتقلله من الدنيا.

١٠- جاءت السنة بالنهي عن الإكثار من الأكل.

١١-هديه ﷺ أكمل الهدي وأحسنه.

١٢- لا تعني الحمية الاقتصار على نوع واحد من الأطعمة.

---

(١) [يونس:١٠].



١٣- ما ذكره الجوزي في تفسير تبدُّن النبي ﷺ .

١٤- من وسائل نجاح الحمية التزام توجيهات النبي ﷺ وآدابه في الطعام.

١٥- التزام الآداب النبوية في الطعام من أسباب تحصيل البركة.

ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم، وتب علينا إنك أنت التواب الرحيم، واغفر لنا ولوالدينا، ولجميع المسلمين.

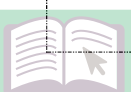
هذا ما يسر الله جمعه من كنوز السنة، والوقوف على معانيه من كتب الشروحات، إن كان من صواب فمن الله وحده، وإن كان من زلل فمن نفسي والشيطان.

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.

****

تم بحمد الله وتوفيقه

كتبته: منى بنت سالم عميران باخلعة



فهرس المصادر والمراجع

١- القرآن الكريم.

٢- **أعلام الحديث (شرح صحيح البخاري)**، تأليف/ أبو سليمان حمد بن محمد الخطابي تحقيق: د. محمد بن سعد بن عبد الرحمن آل سعود، (الطبعة: الأولى، ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٨ م) جامعة أم القرى (مركز البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي).

٣- **أسد الغابة في معرفة الصحابة**، تأليف/أبو الحسن علي بن أبي الكرم ابن الأثير، تحقيق: علي محمد معوض - عادل أحمد عبد الموجود، ط الأولى عام ١٤١٥هـ - ١٩٩٤ م، دار الكتب العلمية.

٤- **إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري**، تأليف/ أحمد بن محمد القسطلاني ، ط: السابعة، ١٣٢٣ هـ، المطبعة الكبرى الأميرية، مصر.

٥- **الإبانة في اللغة العربية**، تأليف/ سَلَمة بن مُسْلِم العَوْتبي الصُحاري، تحقيق: د. عبد الكريم خليفة - د. نصرت عبد الرحمن - د. صلاح جرار - د. محمد حسن عواد - د. جاسر أبو صفية ط: الأولى، ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م، وزارة التراث القومي والثقافة - مسقط - سلطنة عمان.

٦- **التوضيح لشرح الجامع الصحيح**، تأليف/ ابن الملقن الشافعي المصري، تحقيق: دار الفلاح للبحث العلمي وتحقيق التراث، ط: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م، دار النوادر، دمشق – سوريا.

٧- **التيسير بشرح الجامع الصغير**، تأليف/ زين الدين المناوي، ط: الثالثة، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م، مكتبة الإمام الشافعي – الرياض.

٨- **الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية**، تأليف/ أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، ط: الرابعة ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م، دار العلم للملايين – بيروت.

٩- **الطب النبوي** (جزء من كتاب زاد المعاد لابن القيم) تأليف/ ابن قيم الجوزية ،دار الهلال – بيروت.

١٠- **العين**، تأليف/ أبو عبد الرحمن الخليل الفراهيدي البصري ،تحقيق: د مهدي المخزومي، د إبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال.



١١- **الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري**، تأليف/محمد بن يوسف بن علي بن سعيد، شمس الدين الكرماني ، ط الأولى: ١٣٥٦هـ - ١٩٣٧م، ط الثانية: ١٤٠١هـ - ١٩٨١م، دار إحياء التراث العربي، بيروت-لبنان.

١٢- **الكوكب الوهَّاج والرَّوض البَهَّاج في شرح صحيح مسلم بن الحجاج**، تأليف/ محمد الأمين بن عبد الله الأُرَمي العَلَوي الهَرَري الشافعي، نزيل مكة المكرمة والمجاور بها، ط: الأولى، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م، دار المنهاج - دار طوق النجاة.

١٣- **المتواري علي تراجم أبواب البخاري**، تأليف/ ابن المنير الإسكندراني، تحقيق: صلاح الدين مقبول أحمد، مكتبة المعلا – الكويت.

١٤- **القاموس المحيط**. تأليف/ مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروزآبادى، تحقيق: مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة،(ط الثامنة، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م)، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت – لبنان.

١٥- **المستدرك على الصحيحين**. تأليف/ أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه بن نُعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا،(ط الأولى، ١٤١١ – ١٩٩٠)، دار الكتب العلمية – بيروت.

١٦- **المعجم الوسيط**. تأليف/ مجمع اللغة العربية بالقاهرة، ط دار الدعوة.

١٧- **المعلم بفوائد مسلم**. تأليف/ أبو عبد الله محمد بن علي بن عمر التَّمِيمي المازري المالكي، تحقيق: فضيلة الشيخ محمد الشاذلي النيفر،(ط الثانية، ١٩٨٨ م، والجزء الثالث صدر بتاريخ ١٩٩١م)، المؤسّسة الوطنية للكتاب بالجزائر.

١٨- **المنتقى شرح الموطأ**، تأليف/ أبو الوليد سليمان بن خلف بن سعد بن أيوب بن وارث التجيبي القرطبي الباجي الأندلسي، ط: الأولى، ١٣٣٢ هـ، مطبعة السعادة - بجوار محافظة مصر.

١٩- **المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج**. تأليف/ أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي،(ط الثانية، ١٣٩٢)، دار إحياء التراث العربي – بيروت.

٢٠- **الموسوعة الفقهية الكويتية**، تأليف/ وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية - الكويت ط: (من ١٤٠٤ - ١٤٢٧ هـ)،الطبعة الثانية، دار السلاسل – الكويت، الطبعة الأولى، مطابع دار الصفوة – مصر، الطبعة الثانية، طبع الوزارة.



٢١- **النهاية في غريب الحديث والأثر**، تأليف/مجد الدين أبو السعادات ابن الأثير، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي، عام ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م ، المكتبة العلمية — بيروت.

٢٢- **تاج العروس من جواهر القاموس** تأليف/ الزَّبيدي ،محمّد بن محمّد بن عبد الرزّاق الحسيني، أبو الفيض، الملقّب بمرتضى، الزَّبيدي (المتوفى: ١٢٠٥هـ)، دار الهداية.

٢٣- **تحفة الأحوذي بشرح جامع الترمذي**. تأليف/ أبو العلا محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المباركفوري، دار الكتب العلمية — بيروت.

٢٤- **تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان**، تأليف/عبد الرحمن السعدي تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، ط: الأولى ١٤٢٠هـ -٢٠٠٠ م، مؤسسة الرسالة.

٢٥- **جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثا من جوامع الكلم**، تأليف/ زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب الحنبلي، تحقيق: شعيب الأرناؤوط - إبراهيم باجس، ط: السابعة، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م، مؤسسة الرسالة — بيروت.

٢٦- **زاد المعاد في هدي خير العباد**، تأليف/ ابن قيم الجوزية، ط: السابعة والعشرون ، ١٤١٥هـ /١٩٩٤م مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت.

٢٧- **سنن الترمذي**، تأليف/ محمد بن عيسى بن سَوْرة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر (جـ ١، ٢)،ومحمد فؤاد عبد الباقي (جـ ٣)،وإبراهيم عطوة عوض المدرس في الأزهر الشريف (جـ ٤، ٥)، ط: الثانية، ١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي — مصر.

٢٨- **شرح رياض الصالحين**، تأليف/ الشيخ الطبيب أحمد حطيبة، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية، **http://www.islamweb.net** .

٢٩- **شرح رياض الصالحين**، تأليف/ محمد بن صالح بن محمد العثيمين، ط: ١٤٢٦ هـ، دار الوطن للنشر، الرياض.

٣٠- **شرح سنن ابن ماجه**، مجموع من ٣ شروح، «مصباح الزجاجة» للسيوطي، «إنجاح الحاجة» لمحمد عبد الغني المجددي الحنفي، «ما يليق من حل اللغات وشرح المشكلات» لفخر الحسن بن عبد الرحمن الحنفي الكنكوهي (١٣١٥ هـ)،قديمي كتب خانة -كراتشي.

٣١- **شرح سنن أبي داود**، تأليف/ عبد المحسن بن حمد بن عبد المحسن بن عبد الله بن حمد العباد البدر، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية، http://www.islamweb.net .

٣٢- **شرح صحيح البخاري لابن بطال**، تأليف/ ابن بطال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، ط: الثانية، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م، مكتبة الرشد - السعودية، الرياض.



٣٣- سنن ابن ماجه. تأليف/ أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، (ط الأولى، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م)، دار الرسالة العالمية.

٣٤- سنن أبي داود تأليف/ أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السِّجِسْتاني، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية، صيدا – بيروت.

٣٥- سنن الصغرى للنسائي، تأليف/ أحمد بن شعيب النسائي ،تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة ط: الثانية، ١٤٠٦ هـ– ١٩٨٦م، مكتب المطبوعات الإسلامية – حلب.

٣٦- شرح صحيح البخاري. لابن بطال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، (ط الثانية، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م)، مكتبة الرشد - السعودية، الرياض.

٣٧- شرح صحيح مسلم للقاضي عياض المسمى إكمال المعلم بفوائد مسلم. تأليف/ عياض بن موسى بن عياض بن عمرون اليحصبي السبتي، أبو الفضل، تحقيق: الدكتور يحْيَى إِسْمَاعِيل، (ط الأولى، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م) ، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.

٣٨- صحيح مسلم، تأليف/ مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري ،تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي – بيروت.

٣٩-صحيح البخاري (الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه). تأليف/ محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر، (ط الأولى، ١٤٢٢هـ)، دار طوق النجاة.

٤٠- فتح الباري شرح صحيح البخاري. تأليف/ أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، ترتيب: محمد فؤاد عبد الباقي، دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩.

٤١- فتح المنعم شرح صحيح مسلم، تأليف/ الأستاذ الدكتور موسى شاهين لاشين، ط: الأولى (لدار الشروق)، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م، دار الشروق.

٤٢- قوت المغتذي على جامع الترمذي، تأليف/عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين السيوطي إعداد الطالب: ناصر بن محمد بن حامد الغريبي، إشراف: فضيلة الأستاذ الدكتور/ سعدي الهاشمي عام ١٤٢٤ هـ، رسالة الدكتوراة - جامعة أم القرى، مكة المكرمة - كلية الدعوة وأصول الدين، قسم الكتاب والسنة.

٤٣-لسان العرب، تأليف/ ابن منظور الأنصاري، ط: الثالثة - ١٤١٤ هـ، دار صادر – بيروت.



٤٤- **مختار الصحاح**. تأليف/ زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، (ط الخامسة، ١٤٢٠هـ / ١٩٩٩م)، المكتبة العصرية - الدار النموذجية، بيروت – صيدا.

٤٥- **مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح**، تأليف/ علي بن (سلطان) الملا الهروي القاري، ط: الأولى، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠٢م، دار الفكر، بيروت – لبنان.

٤٦- **معالم السنن، شرح سنن أبي داود**، تأليف/ أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف بالخطابي، ط: الأولى ١٣٥١ هـ - ١٩٣٢ م، المطبعة العلمية – حلب.

٤٧- **معجم اللغة العربية المعاصرة**، تأليف/ د أحمد مختار عبد الحميد عمر، ط: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م، عالم الكتب.

٤٨- **موطأ الإمام مالك** تأليف/ مالك بن أنس بن مالك بن عامر الأصبحي المدني، تحقيق: محمد مصطفى الأعظمي، (ط الأولى، ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م)، مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان للأعمال الخيرية والإنسانية - أبو ظبي – الإمارات.

المواقع الإلكترونية:

موقع (الألوكة) مقال (هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الطعام والشراب) ، لـ كيندة حامد التركاوي ، تاريخ الإضافة ١/٧/١٤٣٧ هـ.



فهرس الموضوعات

